



夏の脱水症を防ごう！

気温が高くなり汗をかきやすい季節となりました。汗をかくと水分とともに電解質（ナトリウムやカリウムなど）が失われ、脱水症を引き起こします。夏を健康的に過ごすため、上手な水分の補給方法をお伝えします。



水分の摂取方法

一日に必要な水分量の目安は体重 ×30ml とされています。飲料として必要な水分量は食事から摂れる水分約 1000mlを除いた量です。

しかし一度に大量の水分を摂取しても体内に吸収することができません。3つのポイントがあります。

- コップ1杯程度の水分をこまめに摂る。
- 喉が乾いたと感じる前に摂る。
- 起床時、入浴前、就寝前等決まった時間に摂る。



日常生活を送る程度であれば水やお茶で水分補給を行うことができます。しかし、汗を大量にかいた場合は水を飲むだけでは、失った電解質を補給することはできません。

脱水症の応急処置には

どんな飲み物が脱水症の水分補給に適しているでしょうか。

それは体液の成分である電解質が入った経口補水液です。

スポーツ飲料にも電解質は含まれていますが、経口補水液は、電解質濃度を高くし、糖濃度を低くして、より水や電解質の吸収を早めるように調整されています。

液体タイプやゼリータイプ、水で溶かして使用するパウダータイプなど、様々な物が市販されています。

※経口補水液は、脱水症でない場合に、日常的に摂取する物ではありません。

※疾患により制限が必要な場合は、医師や管理栄養士にご相談ください。



普段は

水やお茶

軽い運動など少量の汗をかいた時は

水やお茶、スポーツ飲料

大量の汗をかいた場合や、脱水症の応急処置には

経口補水液



というように、使い分けることをおすすめします。

本日の

レシピ

夏野菜と納豆の冷製パスタ

夏野菜を使用し、暑い夏でも冷たくさっぱりと食べていただけます

材料(2人分)

スパゲッティ	……………	200g		
ナス	……………	小1個(120g)		
塩(塩もみ用)	……………	小さじ1/5(1g)		
トマト	……………	中1個(150g)		
オクラ	……………	3本(45g)		
納豆	……………	1パック(40g)		
青しそ	……………	2枚(2g)		
A	[すりおろしにんにく	……………	2cm(2g)
		しょうゆ	……………	大さじ1と1/2(27g)
		オリーブ油	……………	小さじ1(4g)

作り方

- 1 ナス、トマトは5ミリ角のさいの目に切る。青しそは千切りにする。
- 2 ナスは塩もみをし、水で洗い、水分をよく絞る。
- 3 オクラは茹で、水にとる。輪切りにする。
- 4 スパゲッティは表示の通りに茹で、湯を切り水で麺を洗う。
- 5 Aとナス、トマト、オクラ、納豆を和える。
- 6 スパゲティの上に5をのせ、青しそをちらす。



栄養量(1人分)：エネルギー：495kcal

たんぱく質：19.0g 脂質：6.1g 食塩相当量：2.2g