

栄養だより

脱水

脱水とは、体内の水分、ナトリウムやカリウムなどミネラルの両方またはどちらかが不足し、体液のバランスが崩れた状態を指します。

気温が高くなると発汗により体内の水分が失われやすくなります。本格的な夏に向けて脱水に注意しましょう。



脱水の症状

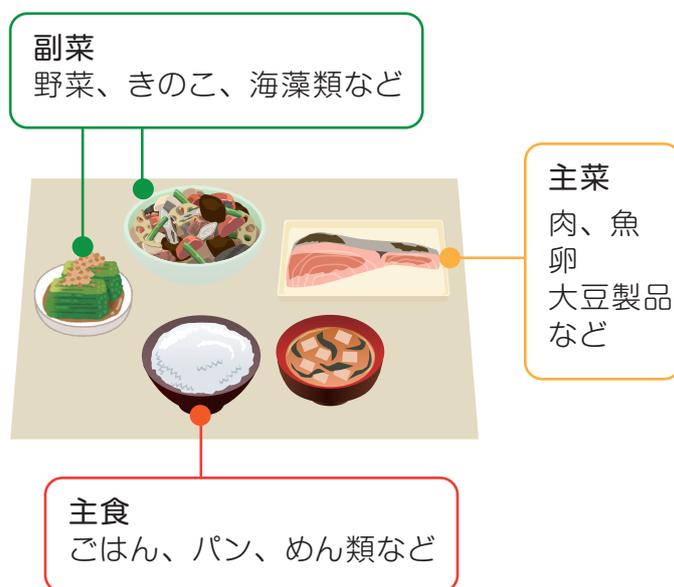
喉が渇く、尿量が減るといった初期症状から、めまい・頭痛・嘔吐などが生じます。ひどい場合は、意識障害やけいれんを起こすことがあります。

脱水が疑われ、口から水分摂取が可能な場合は経口補水液の利用がおすすめです。



脱水の予防策

日頃の水分補給が大切ですが、ただ水分だけ摂取しても予防にはなりません。ナトリウムやカリウムなどミネラルの補給も必要です。1日3食の食事をバランスよく摂ることで1000ml程度の水分は摂取できるとされており、必要なミネラルも摂取することが可能です。まずは、主食・主菜・副菜のそろった食事を日々心掛けましょう。また水分が多く含まれた野菜（きゅうり、トマト、レタス、大根など）や果物（すいか、柑橘類、桃、梨など）を摂ることもおすすめです。



1日に必要な水分量は「1日分 (ml) = 体重 (kg) × 30ml」とされています。ご自身で1日に必要な水分量の目安を把握しておきましょう。クーラーのきいた涼しい部屋にいるから汗はあまりかかからないと思っていても、日常生活において自然に失われる水分（不感蒸泄）もあります。喉が渇く前にこまめに水分を摂るよう意識しましょう。

水分補給のコツ

普段は・・・水、お茶

運動時など汗をかいたとき・・・水、お茶、スポーツ飲料

多量の汗をかいたとき、脱水症状がみられるとき・・・経口補水液



と使い分けることをおすすめします。

コーヒーやアルコールには利尿作用があり、水分が体外へ排出されてしまうため、水分補給には適していません。

※疾患により栄養量の指示や水分制限がある場合は医師や管理栄養士にご相談ください。



おすすめレシピ 豚しゃぶ梅うどん

梅の風味でさっぱりと食べられます。また麺、肉、野菜を一皿で摂ることができます。

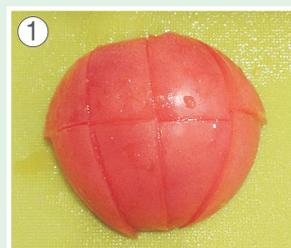
材料(1人分)

ゆでうどん	1玉(200g)
豚バラ(しゃぶしゃぶ用)	60g
トマト大	1/2玉(70g)
きゅうり	30g
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ1強(7.5g)
梅干し(中)	1/2個(可食部3g)



作り方

- ① トマトを一口大にカットする。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ 梅干しを包丁の背でたたく。
- ④ めんつゆを水で希釈し、③を混ぜる。
- ⑤ 豚バラを茹で、ざるにあげて湯を切る。
- ⑥ うどんを茹で、ざるにあげて水洗いし、よく水気を切る。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付け、その上にトマト・きゅうり・茹でた豚バラ肉を乗せ、④を全体にかける。



コツ・ポイント

梅干しはよくたたき、細かくしてからめんつゆにしっかり混ぜてください。



栄養量(1人分)：エネルギー 436kcal / たんぱく質 15g / 脂質 22.2g / 炭水化物 49.2g / 食塩相当量 1.9g