TheHOLONICS
ホロニクスグループ栄養管理部
2024年7月号

栄養だより

脱水

夏本番となりました。
暑さにより汗をかく機会が増えるため、脱水症状を起こさないよう皆さん気を付けましょう。今回は水分摂取のポイントなどについてご紹介します。

脱水症状

脱水症状は喉の強い渇きや食欲不振からはじまり、頭痛、体温上昇、尿量減少などが生じ、さらに悪化するとけいれんや意識障害を起こすことがあります。

高齢者は脱水になりやすいので特に注意が必要です。その理由は主に４つあります。

①水分を貯める働きのある筋肉が加齢により減少しやすいため、もともと体内水分量が少ない（成人男性は約 60% に対し、高齢者は 50 ～ 55%）
②加齢により喉の渇きや暑さを感じにくい
③噛む、飲み込む機能の低下から食事量、飲水量が減る
④利尿剤などの服薬により尿量が増える

脱水の予防

１日に必要な水分量は、 **体重 ×30ml** が目安です。
一度に多く飲んでも体内で吸収されずそのまま排泄されてしまうため、コップ１杯（約 200ml）ずつこまめに摂るのがおすすめです。例えば、起床時・３回の食事の時・食間・入浴前後・就寝前など、飲むタイミングを習慣にすると良いでしょう。
また、喉が渇く前に飲むことが大切です。
※水分の摂取制限がある方は、医師や管理栄養士にご相談ください。

飲み物の種類は？

基本的には水またはお茶を飲むようにしましょう。運動をしっかり行った後はスポーツ飲料、脱水症状がある場合や大量に汗をかいた時はナトリウムも減少しているため、経口補水液を選択すると良いでしょう。
一方で、コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるため水分補給には適しません。
また、ジュースは糖分を多く含むためたくさん飲むと喉の渇きを強め、さらに飲む量が増える危険があります。糖分の摂り過ぎを防ぐためにも水分補給時には取り入れないようにしましょう。

水分摂取も大切ですが、３回の食事から約 1000ml の水分が摂取できるため、３食バランスよく食べる事も大切です。１食に主食、主菜、副菜が揃うように心がけましょう。

おすすめレシピ　夏の変わり豆腐

暑い日でも食べやすい、変わり豆腐はいかがでしょうか

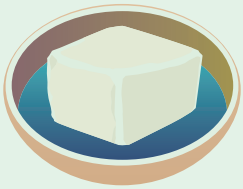
材料　（1 人分）

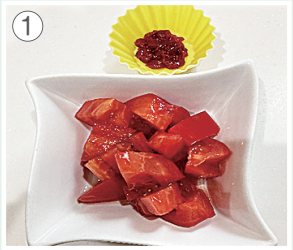
充填豆腐 ……小１個（150ｇ）
トマト ……1/2 個（60ｇ）
オクラ ……1 本
梅干し…中 1/3個（果肉 3ｇ）
塩昆布 ……（2ｇ）
ごま油 ……小さじ 1/4（1ｇ）
いりごま ……少々

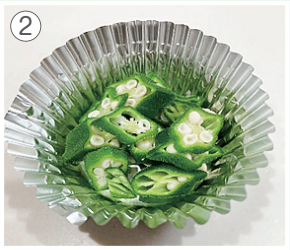
栄養量（1 人分）：エネルギー 116kcal
たんぱく質 8.5g ／脂質 5.4g ／
炭水化物 7.4ｇ／食塩相当量 0.7g

作り方

①トマトを一口大、梅干しは果肉をみじん切りにする。
②オクラを茹で、斜め切りにする。
③①と塩昆布を混ぜる。
④豆腐を器に入れる。その上に③→②の順で盛付け、ごま油、いりごまをかける。







コツ・ポイント　ごま油は食べる直前にかけると香り良く仕上がります。