

＊栄養課だよ！＊

平成30年7月発行

今回のテーマは

夏場の水分補給

2018年
Vol.24

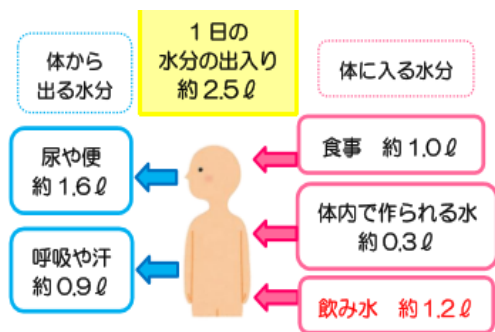
についてです！

「のどが渴いたな」と思ったときにはすでに体内の水分が不足しているという注意信号です。体内の水分不足は様々なトラブルを引き起こす原因になりますので、「渴き」を感じる前に水分補給をしましょう。

体内の水分とその働き

人間の体の水分量は、成人で約60%、子供で約70%、高齢者では約50%を占めています。体内の水分は、老廃物の排泄や体温の調節に役立つほか、血液の一部として栄養素や酸素の運搬など、生命の維持に重要な働きを行っています。

私たちの体は1日に2.5ℓもの水分が入り出ています(右図参照)。このバランスが崩れ、体から出る水分が増えると脱水や熱中症の原因になります。また、脱水によって血液中の水分量が低下すると、血液の粘度が高まり(ドロドロ血)、血管が詰まるリスクも高まります。



摂取する水分について

＜水分の量＞

飲み物でとる水分量は約1.2ℓですが、夏は気温が高く、汗をかくので、それに見合う水分補給が必要です。汗の量には個人差がありますが、飲み物で**1.5～2.0ℓ程度**補給できるとよいでしょう。

＜水分補給のタイミング＞

一度にたくさん飲むのではなく、1回にコップ1杯程度(150～250ml)の量を1日6～8回とりましょう。理想的な水分補給のタイミングは「**のどが渴く前**」です。

＜水分の種類＞

基本的には水やお茶など甘味のないものにししましょう。運動をした時や、暑さでたくさん汗をかいた時は、**水分だけでなく塩分や糖分の補給も必要**です。塩分は、体内に水分を保持し、糖分は水分の吸収スピードを上げます。糖分が適度に含まれるスポーツドリンク、イオン飲料、経口補水液などをとりましょう。

妊婦さんの水分補給

カフェインやタンニンが含まれるものは控えめに
スポーツドリンクやイオン飲料は糖分が多いので注意



水 麦茶 ルイボスティー 緑茶 ウーロン茶 コーヒー
ハーブティー ほうじ茶 など 紅茶 清涼飲料水 炭酸飲料 など

冷たい物より、常温かホットがよいでしょう♡



【コップ類の容量】
グラス：約200ml
湯飲み(小)：約65ml
湯飲み(大)：約120ml
コーヒーカップ：約150ml
マグカップ：約250ml

簡単に作れる熱中症予防ドリンク

＜材料＞ 500ml分
水 450ml
お湯 50ml
はちみつ 大さじ1
塩 小さじ1/4
レモン果汁 大さじ1

＜作り方＞ お湯にはちみつ、塩を溶かして、水とレモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる。



はちみつは砂糖より甘味があるので、エネルギーを抑えることができます。はちみつの代わりに砂糖を使う場合、大さじ3杯で同等の甘味になります。**1歳未満の乳児にははちみつは与えないようにしましょう。**

エネルギー66kcal 塩分1.5g



夏野菜の豆知識

夏には夏の、野菜の食べ方

発汗は、汗が蒸発するときの気化熱を利用して、体温を下げようとする身体の反応ですが、**汗から失う水分やビタミン・ミネラルをを補えるのが夏野菜**です。

夏野菜は水分と同時にカリウムも豊富です。カリウムは塩分の排泄作用があります。ビタミンAは脂肪に溶ける性質がありますが、近年、加熱しただけでも吸収がよくなることが分かってきました。ビタミンCは加熱や空気に触れている時間が長いと酸化して効果を失うので、新鮮なうちに、食べる直前に調理する方がよいでしょう。

旬の食材おすすめレシピ～夏野菜のつけそうめん～《1人分 531kcal 塩分7.6g》

材料(2人分)

そうめん 4束
なす 2本
オクラ 5本
トマト 1個
ごま油 大さじ2
ポン酢 大さじ3～4
ごま 小さじ1～2
塩(下茹で用) 小さじ1/3
塩(トマト用) 小さじ1/4



作り方

1. トマトはへたをとってさいの目に切り、ボウルに入れて塩をふっておく。
2. オクラはガクのかたい部分をとって塩をふって板ずりをし、そのまま熱湯で2分ゆでてから冷水にとる。小口切りにして、1と合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
3. なすは一口大の乱切りにして、水にさらしてから水気をきり、フライパンに油を熱して中火でやわらかくなるまで炒める。
4. 3を耐熱容器に入れてポン酢をかけ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
5. そうめんを袋の表示通りゆでて冷水でよく洗い、水気をきって器に盛る。
6. 2と4を和えて、5の上のせ、ごまをふる。



当院の食事紹介

6月行事食



817Kcal

サラダうどん



702Kcal

6月焼きだてパンの



732Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡