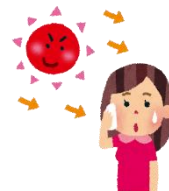




栄養だより



「効率の良い水分補給について！」

これからの季節、暑くなってくると熱中症が心配されます。熱中症予防にはこまめな水分補給や環境を整えることが大切になってきます。しかし、水分補給として一度にたくさんの水を摂取すると体内の電解質バランスを崩してしまいます。なので、汗で失われる電解質（ナトリウムなど）もきちんと補給しなければいけません。そこで今回は効率の良い水分補給方法を紹介したいと思います。



☆からだに必要な水分量は？高齢者では水分が不足しがちに

一般的に1日に失われる水分は2.5ℓ程度といわれています（尿：約1500ml、呼吸や汗：約900ml、便：100ml）。それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂らなければいけません。体格や食事内容にもよりますが、食べ物に含まれている水分を除き、飲み物から最低でも1日1200ml程度の水分を摂ることが推奨されています。

食べ物の中では野菜や果物に水分が多く含まれているので手軽な水分補給におすすめです。

高齢者では、食事量の減少やトイレに行く回数を減らそうと水分を控えたり、喉の渇きを自覚する機能が低下してくるため水分が不足しがちになります。

☆水分補給におすすめ飲料 ～飲料は状況に合わせて飲み分けましょう！～

- ・ミネラルウォーター、麦茶：手軽なため日常の生活の補給に最適
- ・スポーツドリンク：運動時や大量に汗をかいた時



☆夏が旬の野菜や果物の水分量

野菜：レタス 95.9%、きゅうり 95.4%、トマト 94.0%、ピーマン 93.4%、ナス 93.2%

果物：スイカ 89.6%、モモ 88.7%、梨 88.0%、ブルーベリー 86.4%、ぶどう 83.5%

★野菜や果物には多くの水分が含まれていますが、糖尿病や腎臓病などをお持ちの方は食べ方に注意が必要です！

♪おすすめレシピ♪ ～いつものスイカに一工夫！～

《スイカゼリー》-材料-(4人分)

スイカ 400g 水 20ml 砂糖 4g ゼラチン 7g

(1人分の栄養量)

エネルギー47kcal、蛋白質 2.1g、脂質 0.1g

炭水化物 10.5g、塩分 0g、水分 89.8g

-作り方-

1. スイカの種を取り除き、ミキサーにかけてざるでこす。
2. ゼラチンを大さじ2の水（上記とは別の分量）でふやかしておく。
3. 鍋に水と砂糖を入れて、沸騰したら2を入れる。
4. 1と3をよく混ぜ合わせて容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

