



栄養だより

第7号 2021年7月

夏はしっかり水分補給しましょう

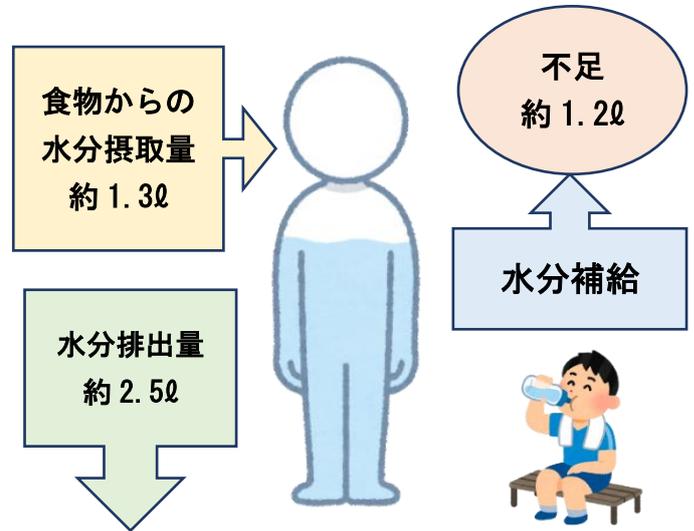
だんだんと気温が高くなるこの時期に起こりやすいのが熱中症や脱水症です。新型コロナウイルスの感染対策として夏でもマスクを着用する機会が多いです。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいため水分補給が遅れる心配があります。今回は水分補給についてご紹介します。

〈1日に必要な水分量〉

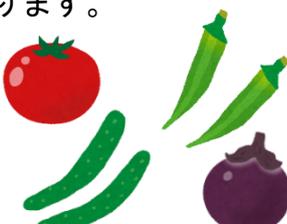
人間の体から汗や尿などとして排出され、1日に失われる水分量は約2.5ℓです。一方、食物から摂取するなど普通に生活していれば補充される水分量は約1.3ℓです。この不足分が1日の水分補給量になります。

のどの渇きを感じる前に1日6~8回に分け、コップ1杯程度飲みましょう。

※ただし、腎疾患や心疾患などにより水分制限されている方は医師の指示に従いましょう。



飲み物
水やお茶がおすすめです。大量に汗をかいたときは経口補水液などを利用しましょう。
ジュースは砂糖が多く、カフェインやアルコールは利尿作用があるので注意しましょう。
 

食事もしっかりとりましょう	
水分は飲み物だけでなく食事からも摂取しています。また、汗で失われる塩分も補給できます。3食バランスよく食べましょう。	旬の夏野菜は約90%が水分です。ビタミンやミネラルも補給でき、体温を下げる効果もあります。
	

~おすすめレシピ~

ツナと夏野菜の中華和え

材料 (2人分)

- | | |
|-------|----------|
| ツナ缶 | 1缶 (70g) |
| なす | 中2本 |
| ミニトマト | 5個 |
| きゅうり | 1/2本 |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| ごま | 適量 |



☆作り方☆

- なすは3~4か所縦に皮を剥き、1cm幅の半月切りにする。耐熱皿にのせラップをして500Wで5分電子レンジにかける。荒熱をとり、水気を絞る。
- ツナ缶は油を切る。ミニトマトは半分に切る。胡瓜は薄い半月切りに切り塩もみし、水気を絞る。
- 1と2を合わせ、調味料を加えよく混ぜる。仕上げにごまをふる。