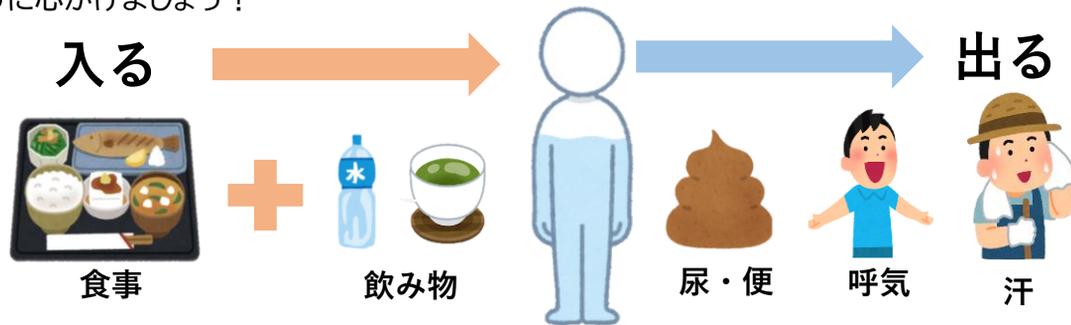


脱水に気をつけましょう

人間の体の半分以上(小児 約70%,成人 約60%,高齢者 約50%)は水分なんです！摂取する水分よりも失う水分が多いと「脱水」になり、体に不調が表れます。暑い夏は沢山汗をかくので、脱水に注意が必要です！特に高齢になると暑さや喉の渴きを感じにくくなるので、**のどが渴いていなくても脱水になることも・・・**。こまめに水分を摂るように心がけましょう！

水分の 出入り の仕組み¹⁾



1) 飯田薫子,「きちんとわかる栄養学」

脱水の症状



該当する方

！脱水の可能性あり！

- ・尿の色が濃くなる
- ・口腔内の乾燥
- ・皮膚の乾燥、弾力性低下
- ・立ちくらみなど

高齢者は脱水になりやすい！

高齢者が脱水になりやすい理由は様々ですが、大きな原因として筋肉量の減少があります。筋肉は体で最も多くの水分を含んでいるため、筋肉が減少すると脱水になりやすくなります。そのため、脱水予防には運動が大切になります。エスカレーターではなく階段を利用したり、お散歩したり体を動かすことがオススメです。



簡単 尿の色で脱水チェック

引用：厚生労働省,「尿の色で脱水情報チェック」

問題なし
普段通りに水分を取りましょう

問題なし
コップ1杯の水分を取りましょう

1時間以内に250mlの水分を取りましょう
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう

今すぐ250mlの水分を取りましょう
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう

今すぐ1000mlの水分を取りましょう
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう。

※ 心不全の方は、水分摂取に注意が必要です。飲水量については医師または管理栄養士に相談しましょう。

セルフチェックや、排泄介助時にチェックしてみてください



どれくらい飲めばいいの？

水分摂取はこまめにしましょう！

目安は、1日 1.0~1.5L
1日コップ6杯
(1杯200mlの場合)

起床時、入浴前後、就寝前、トイレ後など水分摂取をルーティン化すると忘れにくいです！

コーヒーでも良いの？

△ コーヒーは、カフェインが多く利尿作用があるので、水や麦茶を習慣的に飲むことが理想的です。



食事でも水分摂取に重要です

食事から1日約1Lの水分を摂取しています。食事摂取量不足は脱水を引き起こしやすくなります。夏バテで食欲が落ちる季節ですが、一汁三菜を出来るだけ心がけましょう。

水分が多い食品を摂ることも水分摂取に効果的です



すいか(一切れ 約400g)
→ 約360ml
きゅうり(一本 約100g)
→ 約95ml

裏面で
レシピ紹介

要注目！夏を元気に過ごすために意識して食べてもらいたい食材

暑い日が続くようになってから、麺類やアイスクリームなどを食べる頻度が増えていませんか？
摂取した炭水化物が体内でエネルギーとして利用されるためには、ビタミンB1、ビタミンB2が必要です。
ビタミンB1、ビタミンB2が豊富な食材を紹介しますので、ぜひ意識して食べてみてください。

ビタミンB1が豊富な食材

・うなぎ  0.75mg (100gあたり)
・豚ヒレ肉  1.32mg (100gあたり)

ビタミンB2が豊富な食材

・卵  0.26mg (1個あたり)
・魚肉ソーセージ  0.6mg (100gあたり)

暑さに負けない身体づくり！食欲がない日にもおすすめのレシピ

おすすめの食材「うなぎ」「たまご」を使ったレシピです

・うなぎのちらし寿司



土用の丑の日
7月19日です

材料(2人分)

- ・ご飯 320g
- ・うなぎ 120g
- ・卵 1個
- ・ゆで枝豆 適量
- ・大葉 6枚
- ・寿司酢

作り方

- ①うなぎを食べやすい大きさに切り、大葉を細切りにする。
- ②卵を薄く焼き、冷めたら細切りにする。
- ③ご飯に寿司酢を混ぜて酢飯をつくり、枝豆をあえる。
- ④お皿にご飯、卵、大葉、うなぎの順に盛り付ける。



*大葉を使っているので、さっぱりとしていて食欲のない日でも食べやすいです。
わさびを少量加えるとよりさっぱりとして、美味しくいただけるのでおすすめです。

・おそうめんにピッタリ♪夏野菜の肉味噌かけ

材料(2人分)

- ・肉味噌
- 豚ひき肉 50g

おそうめんとも相性が良いですが、
ご飯にかけても美味しいですよ♪

作り方

- ★しょうが 小さじ1
- ★味噌 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★酒 大さじ1/2
- ★水 40ml

- ①小鍋にサラダ油を入れ、豚ひき肉をほぐすように炒める。
- ②豚ひき肉が白っぽくなったら、★を加えて煮詰める。

*野菜は、食べやすい大きさに切って、フライパンに油をひいて焼いてください。



なす、パプリカ、かぼちゃ

・ごま油で作るお箸が止まらなくなる夏野菜の煮浸し

材料(2人分)

- ・お好みの野菜
- なす 1本
- かぼちゃ 150g
- オクラ 2本
- ミニトマト 4個

作り方

- ①なすは縦に4つ割りに切り、長さを3等分に切る。
かぼちゃは、5mm厚に、ミニトマトは半分に切る。
オクラはガクを取って斜め半分に切る。
- ②かぼちゃを600Wのレンジで約3分加熱する。
- ③フライパンにごま油をひき、中火で野菜を焼く。
トマトは軽く火を通して、そのままでもよい。
- ④タッパーなどにめんつゆと水を入れて混ぜ、そこに焼いた野菜を入れる。
- ⑤粗熱が取れてから、冷蔵庫で冷やす。

