



栄養科だより



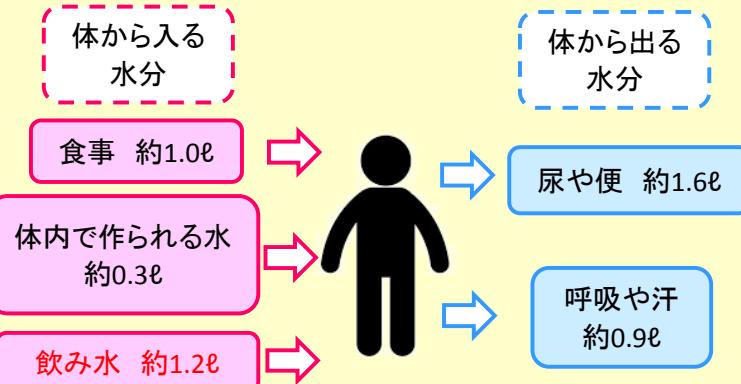
平成29年8月
光南病院 栄養科発行

じょうずに水分補給！



蒸し熱い日が続いています。熱中症は屋外だけではなく室内でも発症します。今回は、効果的な水分補給についてご紹介します。

1日の水分の出入りは約2.5ℓです。



こまめに水をとらず水分が不足すると、このバランスが崩れ、脱水により血液の粘度が高まり、体に必要な酸素・栄養素の運搬や体温調整が上手く出来なくなったり(熱中症、脳梗塞)、血管がつまりやすくなったり(心筋梗塞)します。



どれだけ摂るといいの？

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、個人差がありますが、飲み物で1.5～2.0ℓ程度補給できると良いでしょう。

多量に摂取すると高血糖になるおそれがあります。基本、**水**、**お茶**を飲みましょう。



水分補給のタイミングは？

起床時、食事時、お風呂前後、運動の前後、寝る前に飲むと良いです。量は、1回にコップ1杯程度(150～250ml)が良いでしょう。

スポーツドリンクに含まれる砂糖の量はスティックシュガー何本分？

スポーツドリンク
(500ml)



スティック
シュガー
(8.5本分)



今月のレシピ

肉も野菜も摂れる そうめん



【材料 (4人分)】

- そうめん 300g
- 豚薄切り肉
(しゃぶしゃぶ用) 300g
- 酒 大さじ1
- なす 2個
- 油 大さじ2
- オクラ 6本 トマト 1個
- きゅうり 1本 青じそ 6枚
- めんつゆ 240ml
- 胡麻ドレッシング 大さじ4



【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、酒を入れて豚肉をゆで、ざるにあげる。
- ②なすは縦6～8等分切って、フライパンに油を入れ、なすを焼く。
- ③オクラをゆでて、輪切りにする。
- ④トマトはくし切り、きゅうり、青じそは千切りにする。
- ⑤そうめんをゆで、もみ洗いして水気を切る。
- ⑥そうめんを器に盛り、①～④を盛り付ける。
- ⑦めんつゆは、お好みで胡麻ドレッシングを入れる。

食事には塩分が含まれているので、バランスのとれた食事をきちんと摂取すると脱水で失われるミネラルも確保できます。