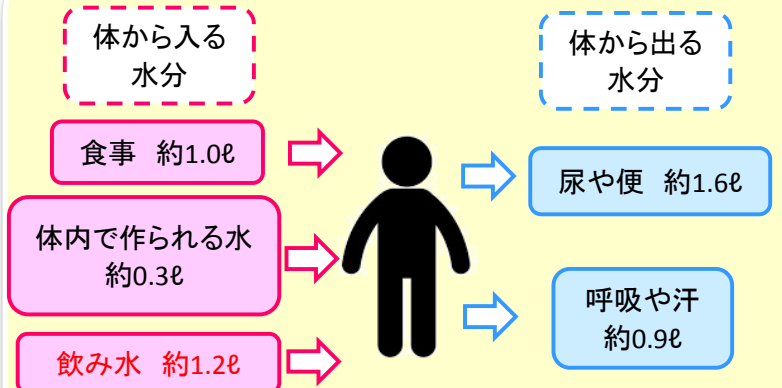


## じょうずに水分補給！



蒸し暑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) 1本砂糖3g

## 栄養相談を受けてみませんか？

食事療養は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事はどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。

栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。



医療法人 光風会 光南病院  
〒329-0214  
栃木県小山市乙女795  
Tel. 0285-45-7711

### 経口補水液のナトリウム(塩分)について

経口補水液は、水分が体内に保持できるよう、ナトリウムを多く含んでいます。運動をしたときや、暑さでたくさん汗をかいたとき、脱水症状の際はおすすめですが、**高血圧**や腎疾患で塩分制限がある方は、注意が必要です。

ある経口補水液(500ml)



味噌汁(1杯分)



## 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】

- 鍋に湯を沸かし、酒を入れて豚肉をゆで、ざるにあげる。
- 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。
- オクラをゆでて、輪切りにする。
- トマトはくし切り、きゅうり、青じそは千切りにする。
- そうめんをゆで、もみ洗いして水気を切る。
- そうめんを器に盛り、①～④を盛り付ける。
- 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。