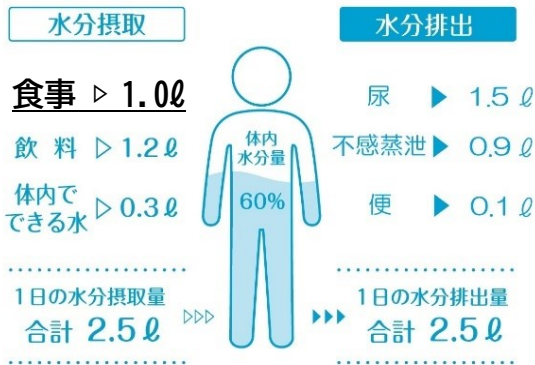


「暑い夏を乗り切るために～脱水予防～」

健康増進センター 健康づくり推進班
管理栄養士 小野寺・齊藤

水分補給について



1日に汗や尿、呼吸、皮膚からの蒸発などで約2.5Lの水分を失います。カラダに入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。水分が多く含まれる野菜や果物などは脱水対策に適しています。

汗には塩分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが含まれています。沢山汗をかいた後は、失ったミネラルを補給するためにスポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。

	栄養成分 (100mlあたり)		特徴
	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
スポーツドリンク	0～25	0.1	発汗などにより失われた水分、電解質(イオン)をすばやく補給。カロリーを抑えたものもあります。通常の水分補給はこちらがおすすめ。
経口補水液	7～10	0.2～0.3	水と電解質(イオン)をバランスよく含み、速やかに補給。スポーツドリンクより電解質濃度が高く、糖濃度が低い。軽度から中等度の脱水状態のときはこちらがおすすめ。
手作りイオンウォーター	16	0.3	家にある材料や道具で手軽に水分、電解質(イオン)を補給。※裏面にレシピあり

電解質：電解質(イオン)は、細胞の浸透圧を調節したり、筋肉細胞や神経細胞の働きに関わるなど、身体にとって重要な役割を果たしています。

※経口補水液はナトリウムやカリウムがスポーツドリンクより多く含まれているため、高血圧で塩分制限がある方や腎疾患のある方は注意が必要です。

「1分のできる手作りイオンウォーター」

材料（500 mL分）

- ・水 500 mL
- ・食塩 1.5 g
- ・レモンの搾り汁 25 g
- ・砂糖（上白糖） 20 g

作り方

- 1) ボウルに水以外の材料を入れ、少量の水でよく溶かす。
- 2) 残りの水をすべてボウルに入れ、菜箸や泡立て器でかき混ぜたら完成。

ボウルの代わりに空のペットボトルに材料を全て入れ、上下に振って混ぜても簡単に出来上がります。そのまま冷蔵庫で保管でき、おすすめです。手作り飲料は無菌ではないので冷蔵保存して1～2日以内に飲みましょう。

Kirala Water より一部改変

夏野菜の特徴

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、

夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

野菜摂取量は1日 緑黄色野菜 120 g 以上、淡色野菜 230 g 以上 を目指しましょう。



緑黄色野菜の見分け方

緑黄色野菜はカロテンを可食部 100g 中に 600 μg 以上含む野菜のことです。トマトやピーマンなどは摂取量と頻度が多いことから「緑黄色野菜」として扱いますので「切ったときの断面の色が濃いもの」と覚えておくと良いです。ナスやきゅうり、ズッキーニなど表面の色は濃くても切った断面の色が薄い野菜は、緑黄色野菜ではなく淡色野菜の仲間です。

♪おすすめレシピ♪

Point !

レモンの酸味とカレー粉を活用し、塩分を控え、さっぱりとした味付けに

「ポークソテーのカラフル夏野菜がけ」 (1人分：エネルギー330kcal、食塩相当量0.1g)

材料（2人分）

- ・豚ロース肉 200g
- ・油 小さじ1
- ・ミニトマト 8個
- ・黄ピーマン 30g
- ・きゅうり 30g
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・レモン果汁 小さじ2

作り方

- 1) カレー粉とレモン果汁を混ぜ合わせておく。
- 2) フライパンに油をひき、豚ロースを焼く。
- 3) ミニトマトはくし切りに8等分、黄ピーマンは1cm角、きゅうりは縦に4等分してから1cm幅に切る。
- 4) 1)に3)を入れ混ぜる。
- 5) 皿に2)を盛り、4)をかけて完成。