

夏バテを予防する水の話 ～からだの水も大切に～

暑～い夏がやってきました。いつもバテてしまったり、力が出ない…、ということはありませんか？ 夏バテの原因には、発汗による脱水症状、食欲減退による栄養バランスのくずれなどが挙げられます。からだの6割は水でできており、水がなければ人間は数日も生きられません。発汗により1%の水分が喪失した場合、体温が約0.3℃上昇、心拍数を1分あたり5～10拍増加させます。さらに4～6%では血液量、唾液、尿量が減少、喉の渇きも著しくなるなど、消耗が激しくなります。水は、もっとも大切な「栄養素」ともいえるでしょう。今回は、脱水を防ぐための水のとりかたについて取り上げます。

水分はどれだけとればよい？

食事とは別に1日に少なくとも1リットル、つまりコップでおおよそ5杯の水分は必要です。のどが渴いたときには脱水の始まりといえます。特に高齢になってくると、のどの渇きを感じにくくなるため注意が必要です。のどが渴く前に時間になったら飲む、といった習慣をつけることをおすすめします。

水分補給は、水でないといけない？

水や麦茶、緑茶などのお茶を中心にとることをおすすめします。その他の飲料は以下のとおりです。

- ・牛乳…1日にコップ1～2杯程度が適当です。
- ・糖分やミルク入りの紅茶やコーヒー、スポーツドリンク、ジュース…1日にコップ1～2杯程度に抑えます。特に糖尿病の方には、糖分が多く血糖値を上げますので控えたほうが良いです。
- ・アルコール…脱水作用があるため、水分補給には適しません。例えばビールなら1日大ビン1本程度にするなど、ほどほど程度に楽しんでください。

ポイント

- ☆1日少なくとも5杯！ 早め早めにしっかり水分補給。
- ☆補給には、水、お茶を中心に、糖分入り飲料などはほどほどに。
- *心臓病や腎臓病などで医師から水分制限をされている場合は、指示に従いましょう。

なお、冷たいものとりすぎはお腹を冷やし、食欲の低下にも影響しますので、一気に飲むことは避けます。夏バテ予防のもっとも効果的な方法は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしっかりとることが基本です。水分ばかりでなく食事を楽しんで、夏を乗りきりましょう！

◆多摩南栄養亭 夏のおすすめレシピ◆

人気メニューのレシピをご紹介します

ひじきサラダ 夏にみずみずしくおいしくなるきゅうりと、さっぱりとお酢を使った簡単料理です。

【エネルギー 39kcal 食塩 0.6g(1人分)】



材料(2人分)

ひじき 6g(小さじ1強) きゅうり 30g
すりゴマ 小さじ1/2 酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2 ごま油 小さじ1/5
洋がらし 少々

つくりかた

- ①ひじきは洗ってゆで、水気をよくきる。
- ②きゅうりは千切りし、塩もみし水気をよくきる。
- ③ひじき、きゅうり、すりゴマ、酢、しょうゆ、ごま油、洋がらしをあえる。
盛りつけてできあがり！

…調理師からワンポイント…

味がぼけないよう、ひじきはよくゆで、水気もしっかりとります。きゅうりも水気をしっかりきるのがポイントです。当院ではインゲンも加えています。

♪ お問い合わせ先 栄養科 内線(2001) ♪

♪ 多摩南ニニ通信をご希望の方は面会受付までお申し出ください。♪