

脱水症を予防しよう

脱水症とは、からだの中の水分やナトリウムなどの電解質のバランスが崩れた状態のことです。重症になると意識障害につながる危険性もあるため、予防や早期に発見して速やかに対処することが重要です。

脱水症になると？ 脱水症になると下記のような症状がみられます。



脱水症セルフチェック

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起している可能性があります。



このような症状の時に体調不良が見られたら
お医者さんに相談しましょう

食事・水分補給のポイント

●こまめな水分補給

一度にたくさんの水分をとっても、吸収できなかった分は排泄されてしまいます。のどが渇く前に、コップ一杯程度の水分補給をしましょう。

●1日3食しっかり食べる

飲み物からだけでなく食事からも水分を摂取しています。3食しっかり食べることで1日に必要な水分量2～2.5Lうち1L前後を食事から補えます。きゅうりやトマトなどの水分が多い夏野菜がおすすめです。

●利尿作用の高いものは控える

コーヒー、緑茶などのカフェインが多い飲み物や、アルコール類は利尿作用によって水分が尿として排泄されてしまいます。のみ過ぎには注意しましょう。

●ミネラルも補給

汗をかくことで水分とともに塩分も体から失われます。そんな時は水分と電解質を含む経口補水液を摂取しましょう。ただし、経口補水液やスポーツドリンクは塩分や糖分が多いものもあるので、飲みすぎには注意が必要です。



ご家庭にある材料で簡単に作ることができます
手作り経口補水液 (作りやすい分量・500mlペットボトル1本分)

- 【材料】
- ・水 : 500ml
 - ・食塩 : 1.5g
 - ・砂糖 : 20g

全ての材料をよく混ぜ、塩と砂糖が解け切れれば出来上がり。
レモン汁を加えると飲みやすくなります。
※保存はきかないためその日のうちにのみ切るなど、翌日には残さないようにしましょう。

レンジで作る 夏野菜のドライカレー

レンジだけ！
火を使わないため暑い夏にぴったりです！



栄養価 (1人分)
エネルギー……650kcal
たんぱく質……17.8g
脂質……18.2g
炭水化物……101g
塩分……3.0g

調理時間 20分
原価: 505円

材料 (2人分)

- | | |
|--------------|----------------|
| 豚ひき肉 …… 100g | コーン …… 60g |
| 玉ねぎ …… 1/2個 | カレーパウダー …… 2かけ |
| なす …… 1/2個 | 水 …… 160ml |
| トマト …… 1/2個 | ごはん …… 適量 |
| ピーマン …… 2個 | |

- ①玉ねぎはみじん切り、なす・ピーマン・トマトは1センチ角に切る。コーンは缶からザルに出し水気を切る。
- ②すべての材料を耐熱ボウルに入れ、ひき肉をほぐしふんわりとラップをして600Wのレンジで12分加熱し、よく混ぜる。

*加熱後は熱いのでやけどに注意しましょう。
*混ぜる前にひき肉に火が通っているか確認を。火が通ってなければ追加で3～5分加熱してください。

オクラときゅうりの梅あえ



栄養価 (1人分)
エネルギー……44kcal
たんぱく質……2.3g
脂質……2.2g
炭水化物……4.5g
塩分……1.4g

調理時間 10分
原価: 170円

材料 (2人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| ・きゅうり …… 1本 | ★しょうゆ …… 小さじ1 |
| ・オクラ …… 6本 | ★ごま油 …… 小さじ1 |
| ・梅干し …… 1個 | ★かつお節 …… 適量 |

- ①きゅうりはへたを落とし、麺棒で軽くたたいて食べやすい大きさにちぎる。
- ②オクラは塩(分量外)をまぶし、板ずりし水で洗う。ガクとへたを切り落とし耐熱容器に入れて水(分量外: 大さじ1)を加えてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。水気を切って5mm幅に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。
- ③ボウルに梅干し、★を入れて混ぜ、きゅうり、オクラを加えてあえる。