

# 栄養だより

2022年  
6月号

## テーマ「脱水症」



これからの暑い季節、特に脱水症に注意が必要です。脱水症とは体液、つまり身体の水と電解質（塩分など）が減少した状態です。

### 脱水が進むと死に至ることも…

体液には、主に「体温調節」「栄養素や酸素を運ぶ」「老廃物を運ぶ役割」があります。そのため、食事量や飲む量が少なくなることによって「身体に入る水分」が減ったり、下痢・嘔吐・大量の発汗などで「身体から出る水分」が増えたりすると、体液が失われ体調不良をきたします。



食欲不振



めまい



手足のしびれ



意識障害

### 子どもと高齢者は特に注意

子どもと高齢者は脱水症になりやすいので特に注意が必要です。



#### 子ども

- ・成長期には多くの水分が必要で、水分の出入りが激しい
- ・皮膚や呼吸で失われる水分が多い
- ・汗を調整する機能が未発達

#### 高齢者

- ・のどの渇きや暑さを感じにくい
- ・筋肉量が少なく、体にある水分が少ない
- ・食べる量・飲む量が減る
- ・利尿剤などの薬の影響

こんにちは！管理栄養士の中野です。身体で最も水分が多いのは、実は筋肉です。筋肉の少ない女性や脂肪の多い人は、男性やスポーツマンに比べて脱水症になりやすいといわれます。

### 脱水のチェック方法

次の症状が1つでもあると脱水症かもしれません。日ごろからチェックして普段の状態を確認しておきましょう。

手を握ると冷たい



舌が乾いている



脇の下を触ると乾いている（高齢者）



爪を押してみても白から赤みが戻るのに2秒以上かかる



皮膚をつまんでみて元に戻るのに3秒以上かかる



### 1日8回水分摂取の習慣を

脱水症にならないように、喉が渇いていなくても、日ごろから決まったタイミングで、コップ1杯を目安にこまめな水分補給(アルコール以外)を心がけましょう。

①起床時



②朝食時



③10時



④昼食時



⑤15時



⑥夕食時



⑦入浴前後



⑧就寝前



参考：「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本

次回は「経口補水液」についてお話しします。

### <今月のおすすめレシピ>

#### 冷や汁



調理時間 15分 (水切りや冷やす時間を除く。)

暑い時期におすすめの冷たい味噌汁です。手軽に作れるようにサバ缶を使用しました。ご飯にぶっかけて食べるのもおすすめです。

1人あたり栄養量 97kcal 塩分1.1g

#### 【材料（4人分）】

豆腐…1パック(150g) きゅうり…1本 青ねぎ…2本 茗荷…3本 大葉…4枚  
サバ缶(水煮)…1缶 すり胡麻…小さじ1 水…400ml ほんだし…小さじ1 味噌…大さじ1(お好みで調整してください)

#### 【作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく。
  - ② きゅうりは薄い輪切りにして、分量外の塩1つまみで塩もみして、10分程置く。水分が出たら絞る。
  - ③ 青ねぎ・茗荷・大葉は刻む。
  - ④ ボールにほんだし・味噌を入れ、少しずつ水を加えながら溶く。
  - ⑤ 具材を全て入れる。豆腐は一口大にちぎり、サバ缶はほぐして汁ごと入れる。
  - ⑥ 冷蔵庫で冷やして完成！
- ★サバ缶は塩焼きの鰹や鯖に置き換えてもおいしく作れます。

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ