

栄養だより

テーマ 「経口補水液」

2022年
7月号



経口補水液は、脱水症を素早く改善するための飲み物です。

経口補水液は吸収が速く、体内に保持される

多量の汗や嘔吐・下痢などでは水と電解質(塩分など)が失われています。この時に、水だけを沢山飲んでも、体内に水を溜めておくことができません。

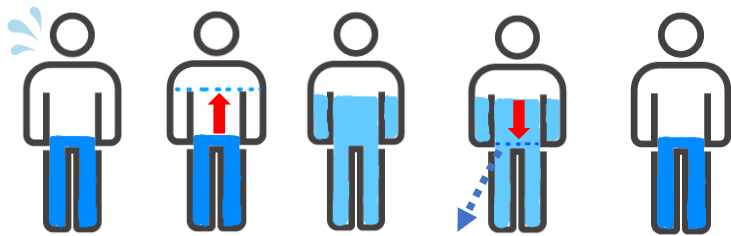
発汗などで
体液が減る

水だけ
飲む

体液が
薄くなる

濃度を戻す
ために
水分が出る

体液不足
になる



経口補水液は、塩分や糖分がバランス良く配合されているので、小腸で素早く吸収でき、体液と同じ濃度となり体内で保持することができます。

経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液



- ・組成が厳格に決められている
- ・吸収が速い
- ・糖分が少なく、塩分が多い
- ・アミノ酸やビタミンは含まれない
- ・大量の汗や下痢・嘔吐の時、脱水症を疑う時に飲む

スポーツドリンク



- ・組成に基準はない
- ・経口補水液と比べると吸収が遅い
- ・糖分が多く、塩分が少ない
- ・アミノ酸やビタミンが含まれる
- ・運動など汗をかく時、入浴後に飲むのがおすすめ

日常の水分補給は、アルコール以外の飲み物を選択しましょう。ただし、次の飲み物は摂り過ぎに注意してください。

- ・ジュース類など(糖分が多いため)
- ・紅茶・コーヒーなど(カフェインに利尿作用があるため。1日1L以内が目安です)

こんにちは！管理栄養士の中野です。
脱水時に経口補水液を飲むと「甘い」「おいしい」と感じる人が多いです。ひとつの目安として覚えとくと良いでしょう。

経口補水液の飲み方の注意

間違った飲み方をすると、経口補水液の効果を弱めてしまいます。

食事と30分以上あける



食事と一緒に摂ると、組成が崩れてしまい、効果が弱まってしまう。

薄めずそのまま飲む



水で薄めたり、他の飲み物で割ったりすると、吸収が悪くなってしまいます。

加熱や冷凍はしない



温める場合は人肌まで、冷やす場合は凍らせない程度にしましょう。

とろみ付けをしない



とろみ剤にはでんぷん等が含まれるので組成が崩れてしまいます。さらに、とろみが安定しない場合がありますので、飲み込みが難しい方はゼリータイプを購入しましょう。

脱水症が改善したら飲まない



経口補水液は特別な飲み物です。回復したら、通常の生活に戻りましょう。
1~3日飲んででも良くなるらない場合は医師に相談しましょう。

脱水症を疑う場合は、速やかに経口補水液を飲むことが大切です。これからの季節、経口補水液を常備しておいても良いでしょう。

<今月のおすすめレシピ>

作ってみよう！経口補水液



【用意するもの】
水… …… 500ml
砂糖… …… 20g
食塩… …… 1.5g
レモン汁… 25ml

ご家庭にあるものを使って経口補水液に近いものを作ることができます。

ただし、市販品に比べて吸収速度が遅く、塩分以外の電解質も不十分です。夜間で買いに行けない場合など、あくまで応急処置としましょう。

【作り方】
すべての材料を混ぜる。

クックパッド
はこちら→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ

参考：「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本