

栄養だより

～脱水を防ぎましょう～

これからの季節は、気温や湿度が高い日が多くなり普段よりもたくさん汗をかくため、脱水に注意が必要です。

1 脱水とは

私たちの体の約60%は水分で、体の機能を保持するために重要な役割を担っています。体内の水分とナトリウムのどちらか一方または両方が不足している状態を脱水といいます。

脱水の原因として、水の摂取不足、運動時や高温環境下で大量に汗をかいたり、発熱や嘔吐・下痢などの体調不良などで水分が失われることがあります。

2 脱水の予防

1日1.2L程度を目安に、水分が不足しやすい就寝前後や運動・仕事をしている途中・前後、入浴の前後などこまめに水分補給することがおすすめです。その際、砂糖や塩分などの濃度が高い飲料だと、吸収までの時間が長くなってしまいます。また、アルコールやコーヒーなどの多量にカフェインを含む飲料は、利尿作用があるため、水分補給には適しません。普段の水分補給は、水や無糖のお茶などで、たくさん汗をかいたときなどは、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。

『手作り経口補水液の作り方』

《材料》

水	1 L
砂糖	40 g (大さじ4と1/2)
塩	3 g (小さじ1/2)

《作り方》

材料をすべて加えてかき混ぜ、よく溶かします。

◎レモン果汁を大さじ1程度加えると爽やかな酸味で飲みやすくなります。

レモンに含まれるビタミンCやクエン酸は疲労回復にも役立ちます。

◎経口補水液は、材料を計ってラップと輪ゴムでくるんで常備しておけば、必要なときにすぐ作ることができて便利です。



※腎臓や心臓の持病がある方は、症状によって水分を控える場合があります。主治医にご相談ください。

☆たいへんよくがんばりました☆

令和4年5月20日(金)に行われた3歳児健診で、次のお子さんはむし歯が1本もありませんでした。これからも歯みがきをがんばって、むし歯をつくらないようにしましょう。



字宮浜 松川 れおと 怜央都 くん
(保護者 喬亮 さん)

