



# ライフケアサプリ

第9号

2022年9月発行  
夏号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さんに、栄養と健康管理に関する情報を伝えする情報誌です。

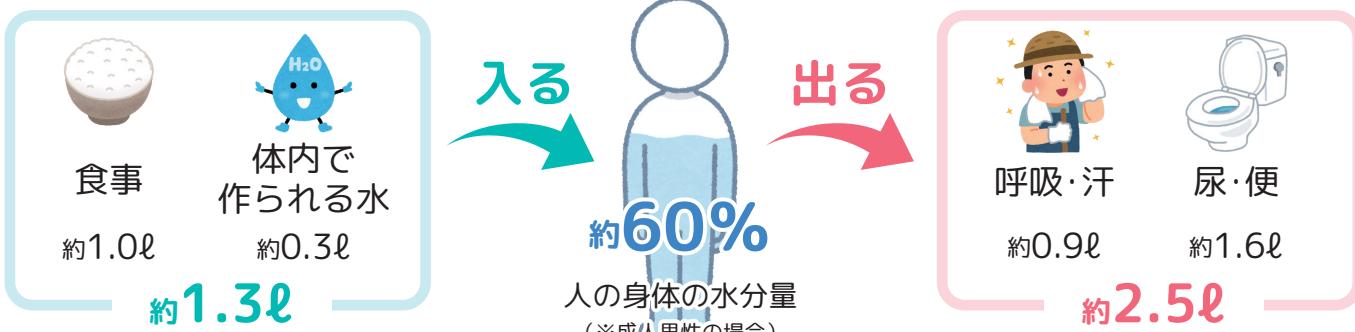


## 水分補給をしっかり行おう！

暑い日が続き、運動をしなくても汗をかく機会が増える季節ですね。汗をかくということは、身体の水分を失っているということです。脱水症にならないためにも、水分を摂ることはとても大切です。今回は『水分』について確認してみましょう！

### 1日に必要な水分の量は？

水は私たちの体にもっとも多く含まれる物質です。体重に占める割合は成人男性でおよそ60%とされており、1日に体から失われる水分は、約2.5lと言われています。これらを補うためには、食事から得られる約1.0lと、体内で作られる水(代謝水)の約0.3lを除いた、約1.2lを水分として摂る必要があります。



体に必要な水分を補うためには**約1.2l**の水分を取らなくてはなりません！

※年齢、体格、食事量等で異なります。

### 飲み物なら何でもOK？

「どうせ飲むなら好きな飲み物で！」と、ジュースやコーヒーで喉を潤している方も多いのではないでしょうか？実はこれらの飲み物は、あまり水分補給に適しているとは言えません。ジュースには糖分がたくさん入っており、飲みすぎると**「ペットボトル症候群」**と呼ばれる高血糖状態を招く危険性や、肥満などを引き起こしてしまう原因となります。

また、カフェインを含むコーヒーやお茶、アルコールを含む飲料は、体内の水分を尿として排泄する働きがあるため(利尿作用)、かえって水分不足になってしまうことも。

これらの飲み物は時々楽しむ程度に心がけ、普段の水分補給はカフェインを含まない麦茶や水でしっかり行いましょう！



### 経口補水液を上手に活用

汗を沢山かく時や、下痢・嘔吐などの症状がある時は、水だけでなく電解質(イオン)も多く失われます。そんな時は、経口補水液がおすすめです。経口補水液に含まれる電解質が体内の成分に近く、吸収が早いという特徴があります。ただし、塩分や糖分が含まれているため、日常的に飲用することはおすすめしません。疾患により水分量や、塩分・カリウム等に制限のある方は、主治医によく相談しましょう。



家にあるもので作れる！

### かんたん経口補水液

材 料 水 500ml、砂糖 15g、塩 1.5g、レモン汁 大さじ1

作り方 ペットボトルに材料をすべて入れ、よく振れば完成！  
レモンがあると飲みやすいです♪

※手作りのため保存には向きません。その日のうちに飲みきるようにしましょう。

旬の食材  
レシピ

おいしく水分補給♪

## 栄養価(1人あたり)

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.6g
脂 質	1.8g
炭 水 化 物	9.5g
食 塩 相 当 量	1.8g

水分も栄養も、効率よく摂取しよう！

## トマトの冷製スープ

トマトジュースを使って、夏にぴったりのスープが簡単に作れます！  
お食事でも上手に水分を摂りましょう。

## 材料(2人分)

トマトジュース(無塩)	300ml
きゅうり	1/3本(30g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
梅干し	2個
オリーブオイル	3g

召し上がるまで  
少し冷蔵庫でねかせると、  
より味がなじみます。

ボリュームが欲しいときは、  
茹でたそうめんを加えてても  
おいしいですよ！

## 作り方

- きゅうり、玉ねぎをすりおろす。(食感を残したい方はみじん切りでも◎)
- ボウルに梅干しを入れて、種を除き、実をスプーンなどでつぶす。
- 2のボウルに1、トマトジュース、オリーブオイルを加えて、1~2分  
ゆっくりとかき混ぜる。そうすることで味がより均一になります。

## 水分補給＝「飲む」だけじゃない？

水分補給は大切！…といってもたくさんのお水を飲むのはなかなか大変ですよね。実は、水分を補給する方法は飲み物を飲むだけではありません。普段食べている食品からも、水分を摂取することができます。食事から摂取することで、水分だけでなく様々な栄養も取り入れられるというメリットもあります。

皆さんは水分を多く含む食品をいくつ知っていますか？上手に食事に取り入れ、効率よく水分補給しましょう！

## 水分を多く含む食べ物 (すべて100gあたりの水分量)

野 菜	果 物	その他の
もやし 96.0g	いちご 90.0g	こんにゃく 96.5g
きゅうり 95.4g	スイカ 89.6g	絹ごし豆腐 88.5g
トマト 94.0g	グレープフルーツ 89.0g	なめこ 92.7g

栄養士による栄養相談  
を行っています

高血圧、糖尿病などの生活習慣病で食事管理にお困りの方や、食事についてわからない事や相談したいことがある方など、お気軽にご相談ください。個別に1回30分程度でお話させていただきます。予約制になりますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。

## 編 集 後 記

今回のライフケアアプリはいかがでしたか？まだまだ暑い日が続き、汗をたくさんかくと思うので水分補給の仕方やポイントについてまとめてみました。こまめに水分を摂って、残暑を乗り切りましょう。

## - 編集・発行 -

イムス富士見総合病院 栄養科

住所 / 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL / 049-251-3060(代表)

ホームページ <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>

## 栄養科のInstagram

食事のメニュー取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。  
ぜひチェックしてくださいね！



IMS\_FUJIMILEIYOU