



栄養科だより 8月号



猛暑日が続いていますが、体調は崩されていないですか？
暑い日は脱水症になる方が増えています。
脱水症を予防するためにこまめな水分補給を心がけましょう！！

脱水症とは**体内の水分量が不足している状態**のことで、水分摂取量の不足や水分が過剰に体外へ排泄されることにより起こります。

脱水症の主な症状

のどの渇き	めまい
尿量の減少	立ち眩み
吐き気	体のだるさ

症状の出る前に
早めの水分補給を！！



水分補給のタイミング

- | | |
|-------|--------|
| ①起床時 | ②食事 |
| ③10時頃 | ④運動時 |
| ⑤15時頃 | ⑥入浴の前後 |
| ⑦就寝の前 | |

10時頃、15時頃と
時間を決めて水分補給を
するのもお勧めです！！

水分補給時のポイント

- ①ジュースではなく水かお茶
→甘い飲み物は高血糖に繋がります
- ②大量の汗をかいたときは経口補水液やスポーツドリンクを活用
※糖尿病・腎臓病の疾患がある方は果糖飲料の制限があるため、医師・管理栄養士にご相談ください
→水分だけではなく塩分補給にもなります
- ③のどが渇く前に飲む
→こまめな水分補給を心がけましょう
- ④水分だけでなく塩分も一緒に
→汗をかくと水分だけではなく塩分も減ってしまいます
※高血圧の方は塩分制限があるため、医師・管理栄養士にご相談ください



7月の行事食 “揚げ茄子と豚肉の甘辛煮”



【材料 2人分】
・茄子 80g
・豚バラ 50g
・赤ピーマン 20g
・ごま油 小さじ1
・おろしにんにく 小1/2
・砂糖 小1・1/2
・醤油 小1/2

【作り方】
①茄子を乱切り、豚肉、赤ピーマンを一口大に切る。
②茄子を揚げる。
③②、豚肉、赤ピーマン、調味料を入れて煮込む。