

緑の園ワンポイント栄養

感染性胃腸炎について

立春を迎え、少しずつ春が近づいています。皆さんお変わりありませんか？

今年は暖冬ではないかと言われていますが、そんな時期でも流行するのが、感染性胃腸炎（ノロウイルス）やインフルエンザです。感染性胃腸炎では嘔吐や下痢などの症状があり、食事や水分を摂るのが辛いですね。まずは水分補給が一番大切と言われていますが、どのようなものを飲めばよいのでしょうか？

ご存じの方も多いかと思いますが、ドラッグストア等でも売っている「経口補水液 OS1」が良いと言われています。嘔吐や下痢などで電解質（ナトリウムなどの塩分）が失われると、脱水症状になります。その失われた電解質を補うために、一般のスポーツドリンクより電解質の濃度が高く、吸収を速めるために糖度が低くなっています。手軽に購入することができますが、ご家庭でも簡単に作ることができます。

＜ご家庭で経口補水液の作り方＞

水 1L を沸騰させ、砂糖 40g（大さじ 4 と 1/2）、塩 3g（小さじ 1/2）を加えます。冷ましてから飲んでください。