

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

熱中症予防の水分補給！

毎日暑い日が続いています。熱中症を予防するためにはなにを飲めば良いでしょうか？また、水筒に入れたらいけない飲み物を知っておきましょう。大切なのはこまめな水分補給！定期的な水分補給！適切で無理のない水分補給の習慣化です。



水筒にいれてはいけない飲み物 ※水筒の注意書きを確認してください

炭酸飲料 果汁、酢、牛乳、乳飲料、塩分の含まれる飲み物

(例) サイダー ポカリスエット アクエリアス カフェオレ ミルクティー 美酢(ミチヨ)

室内での水分補給に最適な飲み物

水・冷水・ミネラルウォーター・ノンカフェイン(麦茶など)

コーヒーや緑茶は利尿作用があるため、水分補給には適していません。塩分や糖分が多く含まれているスポーツドリンクなども、飲む量には注意が必要です。

その他量を守れば良い・・・みそ汁 甘酒(ノンアルコール) 牛乳



屋外での熱中症対策・・・大量に汗をかく時

経口補水液・・・予防に効果○。熱中症の症状時にもとくに有効！

スポーツドリンク・・・長時間の運動や労働時に適しています。

ミネラル麦茶・・・海洋深層水を混ぜた麦茶。麦茶には血液サラサラ効果あり。

塩水・・・水 500ml に塩 1～2g 入れて完成！※精製塩ではない天然自然塩がおすすめ！

野菜ジュース・・・塩分やカリウムが含まれています。大量に汗をかいた場合は塩分だけでなくカリウムの摂取も意識するとよいでしょう。

熱中症対策で夏に控えるべき飲み物

お酒(アルコール)・コーヒー・緑茶・・・利尿効果あり。浅眠になり疲れがとれにくくなりやすい。飲む量に注意が必要。

ジュース・・・糖質の過剰摂取になり、糖尿病など病気の発症リスクを高める。

栄養ドリンク・・・水分補給としてはカフェインによる利尿作用や糖質の過剰摂取による病気発症リスクが高い。量と頻度に注意が必要。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

参考資料：厚生労働省HP

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539

