



夏に気を付けたい 脱水と栄養のはなし



山田病院
管理栄養士

この時期は特に
脱水
に気をつけましょう

体の中の水

・体の約60%は水

2%の水が不足するだけで脱水症状を
起こします

※例えば体重50Kgの人の場合

$$50\text{Kg} \times 0.6 = 30\text{Kgは水}$$

$$30\text{Kg} \times 0.02 = 600\text{mlの水分が}$$

減ると脱水症状を起こす



どれくらい水分を摂ればいいのか？

- 簡易式 体重(Kg) × 30で求められます

※例えば**体重50Kgの人**の場合

50Kg × 30 = **1500ml**の水分が必要

そのうち**800~1000ml**は**自然に**

食事から摂っているので、残りを

水分補給として**摂取すればよい**です。

水分 何を飲むか迷った時には

発熱 下痢	食欲	運動の程度	適した水分
なし	あり	散歩など軽い運動	水かお茶
		流れるほど汗をかく 運動	スポーツドリンク 経口補水液
	なし	なし	
あり	あり、なし どちらも		

水分補給のタイミング

- ①喉が渴く前にこまめにのむ
- ②出来るだけ空腹時に
- ③寝る前後はコップ1杯
- ④運動時には15分に1回ペースで
コップ1杯程度の水分補給を



豆乳塩レモンドリンク



《材料》 2人分

無調整豆乳 400ml

レモン汁 大さじ2

はちみつ 大さじ2

塩 少々

(1人分)

エネルギー:約161Kcal

塩分0.3g

【1】レモン汁と塩はちみつを混ぜる。

【2】豆乳を加え、よく混ぜ合わせる。

炭酸塩レモネード



《材料》 2人分

炭酸水 500ml

水 10ml

レモン汁 大さじ1

はちみつ 大さじ2

塩 小さじ1/4

(1人分)

エネルギー:約124Kcal

塩分1.5g

【1】炭酸水以外を混ぜる

【2】【1】が混ざったら炭酸水を加え、よく混ぜ合わせる。

夏場のあるある①



食欲が無くて...

さっぱり食べられる
酸味のあるものを
取り入れましょう



酢のはたらき

①疲労回復

→クエン酸

②食欲増進

→胃酸分泌を良くする
消化吸収が良くなる

③骨を丈夫にする

→カルシウムの吸収を良くする



きゅうりと桜えびの酢の物



《材料》 2人分

きゅうり	1~2本
わかめ	3g
桜えび	5g
白ごま	少々

酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	一つまみ
ごま油	小さじ1

エネルギー: 約30Kcal
塩分0.9g

【1】きゅうりを輪切りにする。わかめは食べやすい大きさに切る。

【2】その他材料を合わせて盛り付ける。

※味付けにゆず胡椒や少量の梅、ポン酢等アレンジも○。

トマトそうめん



《材料》 2人分

そうめん 100g

トマト 1個

卵 1個

鶏もも肉(皮なし) 60g

オクラ 4本

万能ねぎ 10g

醤油 小さじ2
しょうが 少々

エネルギー:約300Kcal
塩分2.4g

【1】鶏肉、卵、オクラは茹でて、食べやすい大きさに切る。

ゆで卵は半分に切る。

【2】トマトは皮つきのまま細かく刻み醤油と混ぜる。

【3】茹でたそうめんの上に【1】を盛付、【2】を上からかける

【4】すりおろした生姜と小口切りにした万能ねぎを添えて完成

夏場のあるある②



暑さでだるい
夏バテ気味です

豚肉は疲労回復に
最適です



豚肉のはたらき

①ビタミンB1 (別名: 疲労回復ビタミン)

→牛肉や鶏肉の約10倍

②血行促進、筋肉強化、精神安定作用

③中性脂肪やコレステロールが
高めの方は、一緒にきのこや
海藻を食べましょう



豚肉の梅しょうが焼き



《材料》 2人分

豚小間肉	200g
たまねぎ	60g
梅干し	1個
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
しょうが	大さじ1

青じそ	適量
塩・こしょう	適量
酒	大さじ1
油	大さじ1
(付け合せ)	
キャベツ・おくら・トマトなど	
エネルギー: 約330Kcal	
塩分3.0g	

【1】豚肉に塩・こしょう・酒をふる。

【2】梅干しは種を除いて包丁でたたき、ボウルに他の材料と合わせる。

【3】フライパンに油をひき、玉ねぎと豚肉を炒め、【2】を絡める

【4】さらに盛り付けて完成

体も動かすことは健康な体作り
に必要です

ラジオ体操第一の
消費カロリーは約11Kcal

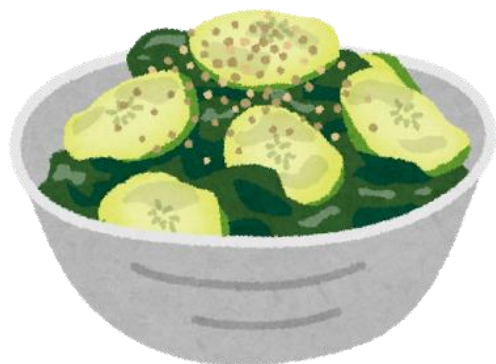
ジョギング 2分
腕立て伏せ 3分
ウォーキング 4分
に相当する運動量です

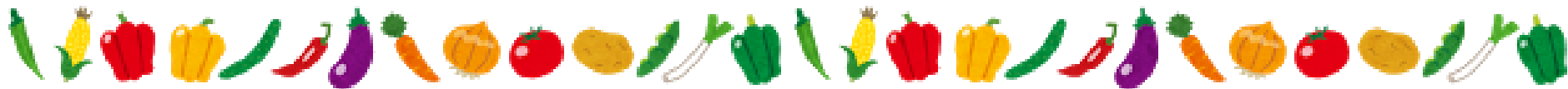


普段から**正しい食生活**をし、自分の身体を健康にしておくことが大切です



食事は3食バランスよく！





ご清聴

ありがとうございました

