

栄養ゆめだより



令和5年8月号
老人保健施設 ゆめの里
管理栄養士



～脱水を予防する食事のポイント～



お盆が過ぎましたが、まだまだ真夏日が続いています。
「脱水・熱中症予防に水分を摂らなくては…」と想着いても、
冷たい物でお腹を壊しやすいとか、トイレが気になって控えてしまうとか、
水分（飲み物）だけをゴクゴク飲むのは難しいと感じる方もいるのではないのでしょうか？
飲み物からだけでなく、食事からも水分を摂ることで水分補給の難しさを軽減するコツをお伝えします。

【1日3食しっかり食べる】

食事をすることで基礎代謝が上がり、体温調節機能などの体の機能が目覚めます。
特に朝食は重要！就寝中には500ml～1000ml程度の汗をかくとされています。
目覚めたときには体の1～2%の水分が失われており、すでに軽い脱水が起こっている状態です。
サラサラと食べれるお茶漬けや牛乳をかけて食べるコーンフレーク等がおすすめです。



【果物や野菜を取り入れる】

果物や野菜には水分含量が多く、食事することで自然と水分も摂取できます。
また、ビタミンや食物繊維も含まれているため脱水で引きおこる便秘の予防にも効果的です。
キュウリ、トマト、すいか、桃など旬の物を食事だけでなく、間食として取り入れてみてください。



注意

水中毒とは、必要以上の水分を飲むことによって低ナトリウム血症を起こすことです。
予防の為に、水分と一緒に梅干しや塩飴を食べましょう。

【少量、頻回の水分補給】

水分は尿や便、汗や呼吸などから常に失われていくため、
1度に多くの水分を摂取しても体に蓄えておくことができません。
おかゆ、あんかけ、スープ類などを食事に取り入れれたり、
デザートや間食をゼリーやヨーグルトにするのもおすすめです。



ゼリータイプの経口補水液なども
上手く活用していきましょう！

【利尿作用が高い飲み物は避ける】



コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインの多い飲み物やアルコール類は
利尿作用が強いため、しっかり水分補給をしているつもりでも脱水予防にはなりません。
また、高血糖になりやすい甘いジュースの多量摂取は避けて、水や麦茶、経口補水液、
カフェインレスの飲み物で水分補給をしていきましょう。



こまめな水分補給のコツは時間を決めて行うこと！
コップ1杯150～200mlを目安に以下のタイミングでの実践をおすすめします。



- ①起床時
- ②朝食時
- ③10時頃（間食）
- ④昼食時
- ⑤15時頃（間食）
- ⑥夕食時
- ⑦入浴前
- ⑧入浴後
- ⑨就寝前



1日の必要水分量は2000～2500mlとされています。
9回の水分補給で1350～1800mlの水分を補うことができます。
食事から得られる水分は1000ml前後とされており、
合わせて2000～2500ml以上の水分を摂取することができます。



※9回の水分補給に加えて、買い物や庭いじりなど
汗をかくときは積極的な水分補給を心掛けて調整してください。



熱中症は水分補給だけでは防ぐことができません。
空調の利用や体にこもった熱を冷やして取る等の対策も一緒に行いましょう。
朝・晩が涼しくなったと感じても、残暑も厳しく、まだまだ注意が必要です！

