

あいはな食通信

平成28年
7月号

〈7月は、脱水時に良い食事・食材〉

夏です。暑い日々が続くと話題になるのが脱水や熱中症です。これらは予防がとても大事です。そこで今回は、脱水についてのお話です。

〈脱水とは〉

人間の身体は、成人で6割が体液から成っています（お年寄りでは5割、新生児では7～8割と、年齢によって割合に変化が違います）。体液とは、血液・リンパ液・唾液・粘液・消化液・尿など、人間の身体が生命活動を行ううえで欠かすことのできないものです。この体液が失われた状態を、脱水症といいます。脱水の症状は、皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱、食欲低下、易疲労感、脱力、立ちくらみ、意識障害、血圧低下、頻脈などです。高齢者の場合は何となく元気がない、ぐったりして反応が鈍いというような意識の鈍化がみられる場合にも、脱水の可能性があります。また、意識の混濁（脱水性せん妄）や失神を起こす場合も少なくありません。特に高齢になればなるほど重症化しやすいので、少しでも早く脱水症状を発見することが大切です。

〈脱水予防〉

- ◆手近に飲み物を常備し、すぐに飲めるようにしておきましょう。
- ◆嚥下機能障害がある高齢者の場合は、食事以外にもお茶を飲む時間を定期的に作ることで水分補給を促しましょう。
- ◆下痢や嘔吐、多量の発汗がある時は、水分だけでなく電解質も失っています。イオン飲料（ナトリウムを含むもの）を摂取したほうが理想的です。
- ◆食事に必ず汁物をつけるなどの工夫をしましょう。

〈脱水のサインを見逃さない〉

- ◆食欲がおちていませんか？ 食事がとれない時は要注意。
 - ◆下痢や嘔吐をしている。
 - ◆発熱が続いているとき。
 - ◆排尿の回数や量が減った。
 - ◆わきの下が乾いている。
- ※脱水が疑われる時は、すぐに医師に相談しましょう。

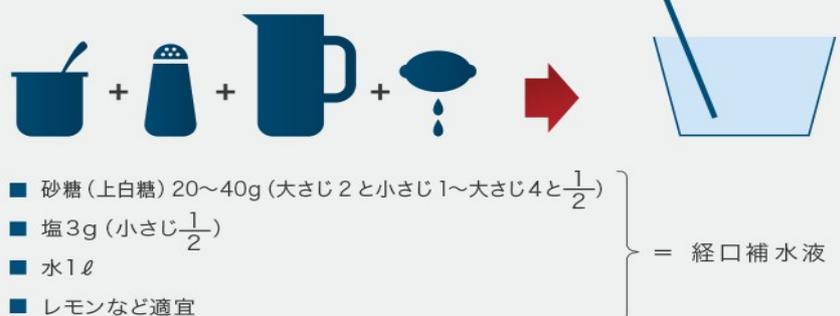
〈家庭でできる経口補水液の作り方〉

経口補水液は、簡単に言うと、ポカリスエットのような飲料水です。体内に入っている液体となじみやすく、吸収率の良いものです。

手作りの補水液は冷蔵庫に保存し、1～2日以内に飲みきってください。

また、必ず計量して作るようにお願いします。

家庭で出来る経口補水液



カリウム (多いもの)

小豆、そら豆、いんげん豆、海苔、パセリ、干しヒジキ、ほうれん草、さといも、じゃがいも、落花生、松の実、バナナなどに多く含まれ、肉や魚介類にも含まれています。医師などに制限を言われている方は、ゆでこぼすとカリウムは水溶性のため外に出ています。

ビタミンB群

豚肉 (ヒレ肉・モモ肉・肩ロース、ひき肉)、ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、海苔、青海苔 (乾)、大豆 (乾) など

ミネラル

きゅうり・トマト・トウモロコシ・オクラ、梅干し、レモン など

※梅干しは、塩分制限のある方は食べ過ぎに注意 (1日あたり小粒1個が目安)

抗酸化物 (ビタミンA・C・Eに多く含まれる)

トマト、スイカ、にんじん、モロヘイヤ、エビ、イワシ、鮭、アーモンド、など

その他

乳製品 (運動した後に飲むと、筋肉量・血液量も増え暑さに負けない身体が作られる)

〈脱水時の対策〉

一番の対策は、こまめに水分を取ること。たとえば、テーブルの上に水やお茶などを入れたコップを置き、その水を次のごはんの時までに飲み干す等。

※このときのコップは透明なもののほうが、どれだけ飲めたか分かりやすいのでよい。

〈レシピ〉 うなぎとキュウリの梅肉酢の物 (1人分)

材料 うなぎ：1/7匹 きゅうり：1/4本 梅肉：小粒1個 酒：大1
塩 (キュウリの塩もみ用)：少量 しょうが (千切り)：小1
お酢：大1 うなぎの蒲焼きタレ：大1 砂糖：小1
カツオだし：小1

作り方

- ① うなぎを幅1~2cmくらいに切る。
うなぎはフライパンか電子レンジにて温める。その際に、お酒を振り温める。(電子レンジの場合は、耐熱皿に割り箸を2本並べ、皮を下にしてうなぎをのせます。タレと約大さじ1の酒を振りかけ、ラップなしで加熱します1尾につき500Wで約1分、600Wで約50秒)
- ② キュウリは輪切りに切り、塩を振り、水気をしぼる。
梅は種を取り、実は包丁で、たたく。
(包丁だと怖い方は、袋の中に梅を入れその中で種を取り、実は、手で細くなるようにつぶしていく)
- ③ 合わせる器にキュウリと梅を入れ混ぜる。その中に、お酢以外の調味料を入れ軽くふたたび混ぜ、お酢、うなぎ、しょうがを入れ混ぜる。

〈言い伝え〉

※以前は、うなぎと梅と一緒に食べるとおなかを壊すと言いました。しかし、科学的根拠はなく食べても大丈夫です。諸説あるのですが、鰻の脂っこさと梅干しの酸味が刺激し合い、消化不良を起こすと考えられていたようです。また、サッパリとした梅干しは食欲を増進させ、高価な鰻を食べすぎてしまうことから、過食防止や贅沢への戒めという意味もあったようです。

〈経口補水液の作り方をもう一度〉

材料 砂糖 (上白糖)：20~40g (大2と小1~大4と大1/2)
塩：3g (小1/2) 水またはお湯：1L 柑橘類：適宜

作り方 空容器に上記の材料を計りながら入れ、混ぜる。

※ 高血圧の薬を飲まれている方は、グレープフルーツの使用はやめてください。できあがりから、1~2日以内に飲んでください。保存は、冷蔵庫。

