

# 2021年 夏号 栄養課だより

もうすぐ梅雨も明け、本格的な暑さがやってきますね！  
コロナの夏、実はいつも以上に脱水症になりやすい傾向にあります。  
今年の夏も「おうち時間」が増えそうですが、健康的で楽しく夏を過ごせるように今回は「脱水症」についてご紹介いたします。

## ～紫陽花(あじさい)御膳のご紹介～

イサキ、とうもろこしなど田崎市場直送「穫れたて旬の味覚」をたっぷり！  
「全部うまかったよ～」「彩りがきれいで良かったよ」などのお声とともに  
皆さまの笑顔が見れて、こちらも嬉しくなりました(^^)   
これからも、美味しい旬の味覚で栄養たっぷりのお食事をお届けします♪



次回の行事食も  
お楽しみに♪



## 夏バテだと思っていたら「脱水」だった？

夏になると、なんとなくだるい、食欲がないなど・・・実はそれ夏バテではなく「**かくれ脱水**」かもしれません。日頃から脱水気味だとすぐに脱水症状を引き起こしてしまいます。昨年に引き続き、外出自粛により体も暑さに慣れず、体内の水分を貯える筋肉量も低下。さらにマスク着用によって「口渇感」が鈍り、いつも以上に脱水症を起こしやすい状態にあるのです。

### ここが怖い！脱水の恐ろしさ

症状が進行すると意識障害や  
血栓ができやすい状態に！  
「**脳梗塞**」「**心筋梗塞**」を発症し  
生命の危機に陥ることも…



### 脱水を防ぐポイント

- タイミングを決めて、こまめな水分補給を！**  
「食事(1ℓ)+飲み物(1ℓ)」=合計2ℓ(1日)を目安に！
- スポーツドリンクや経口補水液の活用を！**  
運動・入浴後や「脱水気味」かなと思ったら  
塩分バランス・吸収力の良い飲み物で水分補給！



### でも気をつけて！

「経口補水液」は  
塩分濃度が高いので、スポー  
ツドリンク代わりに飲用す  
るのは危険ですよ！



しっかり脱水症対策をして、  
楽しい夏を過ごしましょう！



### 家で作れる！ 経口補水液レシピ

【材料】

- ・水 1ℓ
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ4と1/2
- ・レモン果汁 少々

材料全てかき混ぜるだけ♪

