

なつ ば い し き
夏場に意識したい
しよく じ せつ しゆ すい ぶん ほ きゆう
食事摂取と水分補給



なつ よぼう しよくじ
◎**夏バテ予防の食事**◎

1日に必要な水分量の約半分は、3度の食事で摂ることができます。しかし、夏場は食欲が落ちやすく食事が減ることで、**水分**や**栄養**が不足しやすいため注意が必要です。

そこで、夏場の食欲増進のため、香辛料や香味野菜、酸味のある食材などを取り入れてみましょう。また、豚肉やうなぎ、玄米などに多く含まれるビタミン B1 は糖質を分解してエネルギーに変える働きがありますが、不足すると疲労感や倦怠感、食欲不振につながるため意識的に摂りたい栄養素です。

夏場は暑さから冷たい麺類やアイスなどを摂取することが多くなりますが、偏らないように主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事を心がけ、夏バテを予防していきましょう。

なつ ば すいぶんほきゆう
◎**夏場の水分補給について**◎

汗が口に入ると塩味を感じるように、汗には水分とともに塩分が約0.3%含まれています。そこで、大量に汗をかいた場合は低カロリータイプのスポーツドリンクやイオンウォーター、経口補水液を利用して、水分と塩分を素早く補給することが望ましいです。下記に手作りの経口補水液の作り方(例)を載せているため、参考にしてください。

また、運動時には水分や塩分の他に失われたエネルギーを補給する必要があるため、糖分を多く含んでいるスポーツドリンクを摂取することが望ましいです。一方、運動時ではなく、炎天下の外出や室温が高い部屋で汗をかいた場合などは、エネルギーよりも水分と塩分の補給に重点を置くことが大切です。なお、糖質や塩分の摂取量に気をつけなければならない方は、かかりつけの医師もしくは管理栄養士にご相談ください。

て づ く けいこう ほすい えき づ く かた れい
手作り経口補水液の作り方 (例)



みず
水500nl

+



さとう
4% 砂糖20g

+



しよく えん
0.3% 食塩1.5g

(ペットボトルのキャップ3杯)

(指3本で一つまみ程度)