

~栄養だより~

Vol.15(2021/8)

【今月のテーマ】

脱水



ムシムシと暑い夏がやってきました！感染対策によるマスクの着用などにより、例年以上に脱水のリスクが高まることが指摘されています。

こまめな水分補給を心がけ、暑い夏を乗り越えましょう！

今月のテーマは、脱水です♪

脱水とは…？



体から **水** と **塩分** を失うことです。

私たちの体の半分以上は、水分でできています。

症状： のどの渇き、食欲不振、皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、尿量の減少、頭痛等

◆脱水の予防方法◆

- ① 脱水を起こしやすい環境の改善
(暑さを避ける服装、空調を有効に使い、高温多湿を避ける)
- ② 外出時などの体温調節の工夫
- ③ 健康な体の保持
(栄養バランスの整った食事を規則正しくとり、体力を保持)
- ④ **水分をこまめにとる**

1日に必要な水分の量

食事から **1.2L** 飲み水から **1L**

水分をとるタイミング

水分補給を行うタイミングは **のどが渇く前が理想的！**



こまめに

少しずつ

水分の種類 (状況に合った飲み物をセレクトしよう)

通常時・軽い運動時

水・麦茶・ほうじ茶： 普段の水分補給はこれで OK！

激しい運動・高温化での運動・食欲不振時

スポーツドリンク： 糖分、塩分もあるので飲みすぎには注意！

脱水症・嘔吐・下痢

経口補水液： 重度の水分不足に陥っている場合！

オスス×商品！



経口補水液
オーエスワン
/ 大塚製薬

脱水時に

おすすめの水分補給です！

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEB でつなぎ直接栄養相談が
可能です！

お近くのスタッフまで
お声がけください♪