



えいようだより 8月号

第37号

発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室

特集 熱中症対策の水分補給

のどが渴いたと感じるときはすでに「脱水」状態に陥っています。こまめに水分補給をしましょう。炎天下での作業やスポーツなどで多量に汗をかくと、汗と一緒にナトリウム(塩分)が失われています。その場合には、その分の塩分を摂取すればいいわけですが、どのくらいの塩分を摂取すればいいのかは程度により違いがあります。その目安が0.1~0.2%の食塩水、ナトリウム40~80mg/100mlのスポーツドリンクまたは経口補水液を20~30分ごとにカップ1~2杯程度を摂取することとなっています。



熱中症はすでに体内の水分や塩分のバランスが崩れているため、水分のみを大量に摂取しても体は薄まったナトリウム(塩分)を減らさないよう水分の吸収ができなかったり、尿を出すよう働いたりします。飲むとしたら、適度な塩分と糖質が含まれた飲料は吸収がよく効率的です。

* 飲料によっては糖質による高血糖などに注意が必要です。

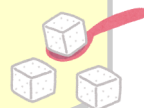


下の表から...

500ml ペットボトル1本の含有量

食塩 0.5~1.5g
(小さじ1/10~1/3杯分)

炭水化物 12.5~30g
(角砂糖4~10個分)



参考：労働局「職場における熱中症の予防について」

100ml
当たりの
含有量

	エネルギー	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
経口補水液	10kcal	2.5g	115mg	0.3g
スポーツドリンク	11~25kcal	2.8~6.2g	40~54mg	0.10~0.14g

* 水分や塩分、糖質に医師の指示・制限がある方はご相談ください。* ナトリウム400mg=食塩約1g

今月のレシピ 暑い夏はさっぱりと♪ 白身魚の梅肉蒸し

作り方

- ① 耐熱容器にしいらを入れ、塩と酒を振る。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐす。長ねぎ、玉ねぎ、みょうが、青しそ、生姜は千切りにする。梅干は種を取り、包丁でたたく。
- ③ ①の上に②を乗せ、蒸し器で10分くらい蒸す。
- ④ お好みでレモンを添え、醤油をかけて完成。



材料

しいら・・・60g	しめじ・・・10g	青しそ・・・1枚	レモン・・・適量
塩・・・0.5g (1mlスプーン1/2杯)	長ねぎ・・・10g	生姜・・・1g	醤油・・・小さじ1
酒・・・小さじ1	玉ねぎ・・・10g	梅干・・・2g	

* レモンと醤油の代わりにポン酢でも◎ 蒸し器ではなく、電子レンジ(500Wで約3分)を使うとより手軽です!

1人分 エネルギー：90kcal 蛋白質：13.9g 脂質：1.2g 炭水化物：4.6g 塩分：1.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★