



えいようだより 6月号



第107号
発行 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

特集 梅雨の時期も要注意！上手な水分補給で早めの熱中症対策

夏本番を前に、湿気とともにぐんぐん気温の上昇する6月。まだ体が熱さに慣れていないこの時期から、夏に向けて注意したいのが「熱中症」です。熱中症予防として、水分を上手に摂ることが重要です。

一日の水分摂取量

- 食事 1.0L
- 体内で作られる水 0.3L
- 飲水 1.2L

合計 2.5L

一日の水分排出量

- 尿・便 1.6L
- 呼吸や汗 0.9L

合計 2.5L



人間の体の約60%は水分です。のどの渇きは体からの脱水のサイン。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。厚生労働省※は1日1.2Lの水分補給を推奨しています。

水分補給におすすめのタイミング(コップ1杯150ml×8回=1.2L)



※ 厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動ホームページ参照
注：水分制限のある方は主治医や管理栄養士にご相談ください。

今月のレシピ ～食事でも熱中症予防！豆腐のそぼろあん～

〈材料〉
(1人分)

- 絹豆腐 50g
- 小松菜 5g
- 鶏ひき肉 10g
- 水 80ml
- みりん 2g
- 醤油 1.5g
- 酒 0.5g
- 片栗粉 1g

豆腐は約9割が水分でできており、水分摂取にも優秀な食材です。3食の食事をしっかり摂ることも脱水、熱中症予防には重要です。

〈作り方〉

- ①小松菜は3cm位に切って茹でておく。
- ②水に鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら火にかける。
- ③②が沸騰したらAの調味料と豆腐を入れる。
- ④豆腐が温まったら片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④を器に盛り付け、①の小松菜を豆腐の上に乗せる。



1人分 エネルギー:50kcal たんぱく質:5.0g 脂質:1.6g 食物繊維0.3g 塩分:0.2g

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