



7月のテーマ かくれ脱水を防いで夏を乗りきる



かくれ脱水とは

かくれ脱水とは、脱水症になりかけている手前の状態です。症状が出にくいいため、気づいたころには重篤な脱水症状を起こしていることもあります。また、夏バテや熱中症の大きな原因の一つです。

かくれ脱水になりやすい生活習慣って？



A子さん

夏はほとんど家にいるから大丈夫。食が細いけどそんなに動かないからね。それに、のどが乾いたら水を飲むわ。でもあまり飲むとトイレが近くなって大変だから最低限にしてるわね。

B夫さん



夏はだいたい夏バテになるね・・・やる気も食欲も減退。夏バテの対策？お酒を飲むことかな。疲れも飛んじやうよね。

かくれ脱水を予防しよう

- ・のどが渴く前に！こまめに水分補給を
 - ・規則正しい栄養バランスと量を考えた食事
 - ・お酒で水分補給は禁物
- ・特に高齢者は・・・のどの渴きに気が付きにくいので周りの人が気にかけて、水分摂取を促しましょう！



最近、屋内での脱水症状が増えています！
脱水は**屋内でも発症**します。建物内に熱がこもってしまうこともあるからです。特に高齢者は**のどの渴きに気づきにくい**、食が細くなりその分水分摂取が**少なくなる**、**トイレに行く回数を減らすために水分制限をする**という特徴があり、重篤な脱水症状を起こすことがあります。



その夏バテ、かくれ脱水が原因かも！
発汗などで食欲減退、消化管への血流減少→消化吸収能力低下→疲れやすい→さらに食欲減退というように、**悪循環**になることも・・・特にお酒は、一時疲れが飛んだように思えますが、**脱水作用、ビタミンの喪失**など夏バテを悪化させる原因です。また、脱水が進むと痛風発作を発症する恐れもあります。



7月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

食欲がないときでもしっかり食べよう！
ビタミンB群補給で疲れ知らず！「豚しゃぶ梅おろしうどん」
季節の野菜がさっぱり食べられる「なすのさっぱりマリネ」

7月のおすすめレシピ

豚しゃぶ梅おろしうどん

1人分: 487kcal 塩分: 3.0g

材料(2人分)

・うどん(冷凍)	2玉	・青じそ	2枚	
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	70g	・プチトマト	2個	
・温泉卵	2個	A {	・めんつゆ	100ml
・大根	6cm		・ポン酢	大さじ1
・梅干し	2個			

- 鍋に湯を沸かし、酒少々(分量外)を加えたお湯で豚肉を1枚ずつゆで、色が変わったら冷水に取って冷やす。
- うどんは、たっぷりのお湯で既定の時間より1分程度長めにゆで、ザルに取ってよく洗い、冷水で冷やす。
- 大根は、すりおろす。梅干しは、包丁で細くなるまでたたく。青じそは千切りにする。プチトマトは縦半分にする。
- 器に2. のうどんを入れ、上に1.、温泉卵、3. を盛り、Aを混ぜ合わせ、かける。



涼

なすのさっぱりマリネ

1人分: 149kcal 塩分: 1.2g

材料(2人分)

・なす	2個	A {	・にんにくのみじん切り	1/2かけ
・プチトマト	6個		・しょうゆ	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ2		・酢	大さじ1
			・塩、こしょう	各少々

- なすはへたを切り、縦4等分に切る。プチトマトはへたを取り、縦に幅5mmに切る。バットにAを混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、なすを並べて全体をこんがり焼く。焼き色がついてしんなりしたら、1. のバットに入れて全体をからめ、粗熱を取る。プチトマトを加えて表面にラップをぴっちりとかけて10分ほどおく。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

