

# アクール若狭 まねび通信 No.5

発行者:福井県小浜市大手町 2-2

介護老人保健施設アクール若狭



## 熱中症 水分補給対策アレコレ！

**\*熱中症対策におすすめの食べ物**…梅干し、味噌などの大豆製品、トマト、ほうれん草

イモ類、海藻類、スイカ、バナナなどの果物

**\*食事からの水分量を増やす**…味噌汁やスープ、フルーツを食事に出してみよう

**\*ちょっとひと工夫**…製氷皿を使って氷にしたり、中にフルーツを入れて氷にしたり、かき氷にするのもおすすめ！ゼリーなどにするのもOK(´▽`\*)

経口補水液、買いたいけど値段が…というあなた！自宅でも作れるんです！

**\*経口補水液の作り方**…水(500ml) 塩(1.5g) 砂糖(20g) その日のうちに飲み切りましょう

**\*経口補水液の正しい飲み方**…食事と一緒に成分の吸収効果が弱まるため、食事との間隔を30分以上あけましょう

### **\*熱中症に適さない飲み物**

- アルコール…利尿作用があり、体内でアルコールを分解するにも水分を必要
- コーヒー、お茶…利尿作用を持つ成分が含まれています
- 牛乳…体温を上げて発汗を促す作用があるため熱中症対策には向いていません
- ジュースやコーラ等の清涼飲料水…糖類が多く含まれているため急性の糖尿病(ペットボトル症候群)を招く可能性があるため過剰摂取はやめましょう

2022年6月