

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。気温も高くなってきましたね。体調崩していませんか？ 第258回 2022年6月号
今回は栄養科の小林より「水分補給のお話」です。



～水分補給について～

徐々に気温が上がってきており、汗ばむ季節になってきました。本格的に暑くなる夏本番に向けて水分について知っておきましょう。

まずは身体に必要な1日の水分量ですが、成人では1日約2500mlとなっています。(飲水目安量ではありません) また体への1日の水分の出入りですが、表のようになります。汗については個々で異なるため表記していません。

代謝水とは摂取した栄養が体内の細胞で代謝した際に生じる水のことです。不感蒸泄とは「無自覚のまま体から失われる水分」のことであり、発汗以外の皮膚や呼気からの水分喪失をいいます。表のように1日に必要な飲料水量は1200mlほどになります。

摂取量		排出量	
飲料水	1200ml	尿	1400~1500ml
食事からの水	1000ml	便中	100ml
代謝水	300ml	不感蒸泄	900~1000ml
合計	2500ml	合計	2500ml

また食事からの水分も1日で約1000ml摂取しています。

暑い中外出したり、運動などでたくさん汗をかくとその分の水分を摂らないと脱水状態となります。外出や運動前後には水分補給をするようにしましょう。栄養士コラムでは汗をかいた時の水分補給について、経口補水液の作り方を載せていますので参考にしてくださいね。(疾患により水分制限がある場合は飲水量については表の量は当てはまりませんので、主治医や管理栄養士にご相談下さい。)



山椒の旬は部位によって異なり、「花山椒」は4~5月、「実山椒」は6月、「粉山椒」は秋が旬である。山椒の辛み成分はサンショオール(血行促進効果など)香り成分はシトラール(食欲不振改善、リラックス効果など)です

今月の旬の食材

『山椒』



参考：
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。

きょうたけ栄養士コラム



経口補水液の作り方

自宅で手軽に作れますので、汗をかいた時の水分補給にいかがでしょうか？

経口補水液を手作りする際には、水、塩の他に砂糖が必要です。砂糖は効率よく水分を吸収するために必要なのですが、必要な糖尿病の方には、血糖コントロールを悪化させてしまうこともありますので、レモン果汁で代用したレシピを紹介します。

湯冷まし 500ml
レモン果汁 3g(小さじ1)
塩 1.5g(小さじ1/4)

※甘みのために人工甘味料を入れてもよいでしょう

- ・これらを空のペットボトルなどに入れて混ぜ合わせます。
- ・作った後は冷蔵庫に保管し、その日の内に飲み切りましょう。空のペットボトルを使用する場合は、きちんと洗浄してから使用して下さい。
- ・塩分制限のある方は管理栄養士までご相談ください。

糖尿病教室のお知らせ

いつもふれあい通信を読んで頂き、
また糖尿病教室にご参加頂き、あり
がとうございます。

誠に残念ですが、**新型コロナウイルス**
等の感染防止対策のため、当面の
間、糖尿病教室は中止させて頂きま
す。

次回開催日・内容が決定次第、
ご連絡致します。

ご理解の程、お願い申し上げます。

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6139(栄養科)