

8月 栄養科だより 水分補給について

熱中症のピークは7月下旬、次いで8月下旬が多く、健康な人でも体調を崩しやすい季節です。糖尿病の人は、健康な人よりも尿量が多いため、脱水を引き起こしやすく、その分熱中症のリスクが高いといえます。飲料で摂るべき1日あたりの水分量は、1~2Lが目安といわれていますが、水分制限がある方は、主治医と相談して正しく摂取しましょう。

水分補給のタイミング

- ・睡眠時
- ・入浴時
- ・少し汗をかいた時 (運動前後)

水・お茶

水は、糖分や塩分を含まないため、日常的な水分補給に最も適しています。カフェインを含まない麦茶もおすすめです。

ジュース

糖分を多く含むため、飲んでものどの渴きが収まりにくいとの特徴があります。少量飲む程度にしましょう。

コーヒー・紅茶・栄養ドリンク

砂糖の量にも注意が必要です。また、高血圧、心血管疾患の既往のある方は、カフェインによる病状悪化の可能性があるため、過剰摂取は避けましょう。

スポーツドリンク

ミネラルやアミノ酸やビタミンなどを含みますが、糖分も含むため、大量な汗をかいた時に飲む程度にし、「ノンカロリー」や「ゼロカロリー」を選びましょう。

アルコール飲料

ビールが美味しい季節ですが、「糖質オフ」や「ノンアルコール」を選びましょう。アルコールを飲んだ後は十分に水を補うようにしましょう。また、主治医に指示されたアルコール量を守りましょう。

水分補給レシピ

アスパラガスの冷製スープ

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復や、体力アップに効果的です。

★じゃが芋の代わりに、旬のアスパラガスを使用することで低糖質！また、豆乳を使用することで低カロリー・低脂質！

【材料】(1人分)

- ・アスパラガス 50g
- ・玉ねぎ 25g
- ・バター 3g
- ・豆乳(無調整) 40cc
- ・水 75cc
- ・コンソメ 1.5g
- ・パセリ(あれば) 適量

【作り方】

- ①アスパラガスは3cm幅に切り、茹でる。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋を熱し、バターを入れ、①を炒める。
- ③②と水をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ④③を鍋に入れ、豆乳、コンソメを入れて煮る。
- ⑤④の粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑥飾りのパセリをのせる。

カロリー	65kcal
蛋白質	3.1g
脂質	3.4g
炭水化物	6.0g
塩分	0.7g



