

あつ〜い夏は

# 脱水 にご注意！



※厚生労働省作成 高齢者のための熱中症対策より引用

暑い時期に気を付けたいのが「**脱水**」  
喉が渇く、めまいがする、頭が痛い・・・もしかするとその症状は「脱水症状」かもしれません。

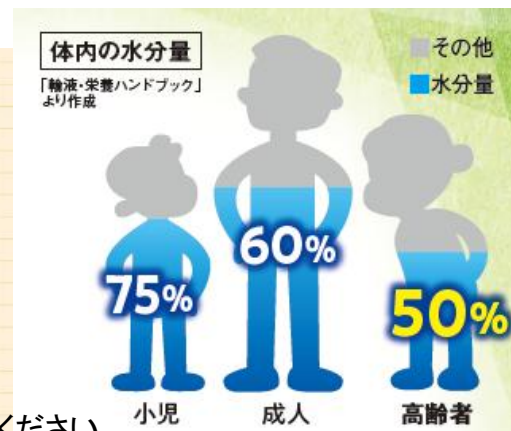
高齢者は特に注意が必要です

- ・高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ・また、加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、暑さに対する体の調節機能が低下しています。

1日あたり  
**1.2L** (リットル)を  
目安に水分補給



コップ約6杯



※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談ください

共催：交野市医療保険課・高齢介護課・健康増進課、大阪府四條畷保健所、フレンドマート交野店

# 脱水を防ごう



## こまめに水分を摂る

- ・喉が渴いてからではなく、「喉が渴く前に」水分をとる
- ・就寝前、起床時、運動・入浴の前後に水を飲むようにする。

水分をとる時間をあらかじめ決めておくのもおススメ♪

## おすすめ飲料



- ・水
- ・お茶
- ・経口補水液

※コーヒーやアルコール飲料は利尿作用があるため、脱水予防としては上記飲料が適しています。

※スポーツ飲料は糖分が多いので、飲みすぎに注意しましょう。



## 実は あなたも隠れ脱水症？ セルフチェックしてみよう

※厚生労働省HP

「熱中症の予備軍 隠れ脱水症」のを見つけ方より引用

(1)手の親指の爪を逆の指でつまむ



(2)つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症をおこしている可能性があります



# 実は…野菜でも水分補給



【クイズ】:きゅうり1本(100g)の水分はどれくらい?



【正解】95gが水分です!(きゅうりはほとんどが水分です)

・他の野菜もおおむね80~90%の水分を含みます。

➡ 野菜料理は水分補給にもなります!

野菜たっぷり  
レシピ

## かんたんピクルス

2~3日冷蔵庫で保存できます



調理時間  
10分

大阪府四條畷保健所作成

(協力:交野・畷・大東地域活動栄養士会 メール)

## 【材料】1人分

- ・ミニトマト3個
  - ・きゅうり1/2本
  - ・玉ねぎ 1/10個
- A・・・(酢大さじ1、水大さじ1、砂糖大さじ1/2、塩1g、黒胡椒少々)

エネルギー:46kal

タンパク質:1.1g

食塩相当量:1.0g

## 【作り方】

1. ミニトマトはへたをとり、きゅうりは斜め薄切りに、玉ねぎは1cm幅に切る。
2. 器にAを入れて混ぜておく。
3. 1を沸騰したお湯ですっと茹で、水気をきる。
4. 2に3を入れ、冷蔵庫で冷やす。

毎月レシピ掲載中!

その他のレシピは SNSをチェック!

みんなに知ってほしい健康情報を発信しています。ぜひご活用ください!

#ヘルストーク #Healthtalk #四條畷 #保健所 #もずやん #健康

Instagram Facebook X (旧Twitter)



公式ホームページ

四條畷保健所 ヘルストーク

検索