

## 栄養コラム

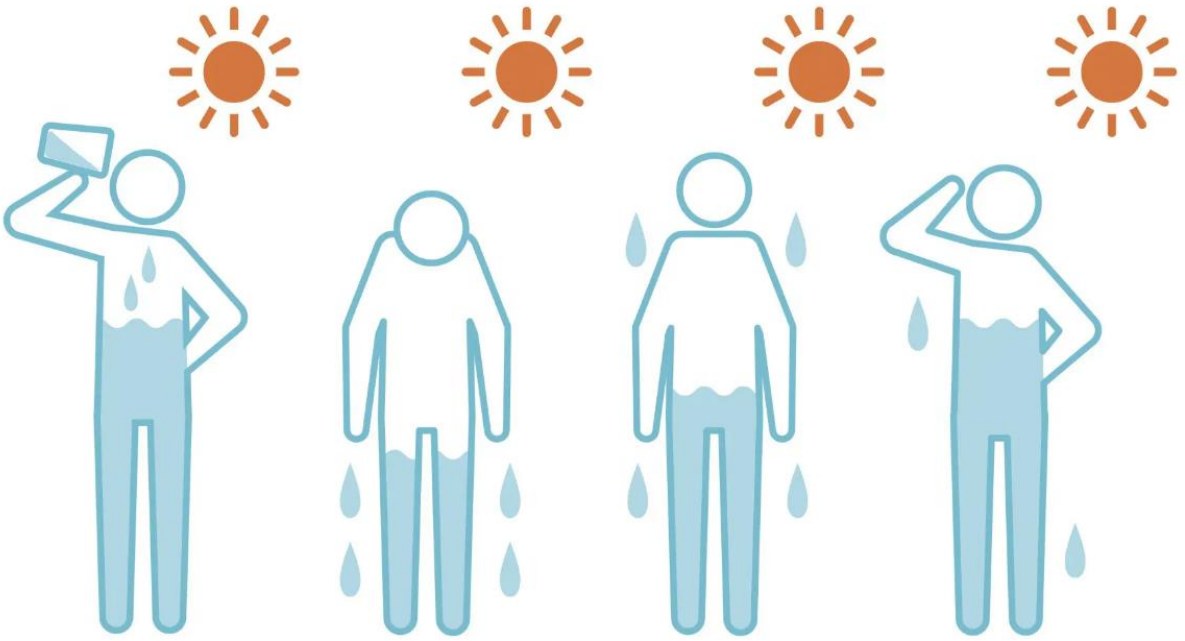
### 脱水と夏野菜

これから暑い日が続きますが、**熱中症や脱水**に気を付けなければなりませんね。

特に乳幼児、ご高齢の方は注意が必要です。

この暑い夏をのりこえるためには日々の食事から栄養を取り、体力を維持していきたいものです。

### 脱水に注意



## 脱水💧ピクトグラム

人の体は**全体重の60~70%が水分**で占められています。脱水の症状は、驚くことに体重のたった2%の水分が失われた時から自覚するようになります。のどの渇き、食欲不振や疲れを自覚するようになり、**5%以上に及ぶと頭痛や嘔気が現れ、体温の上昇・尿量の減少・血圧の低下**といった身体所見が見られるようになります。**脱水治療の基本は不足した水分を補充**することですが、失われているのは水分だけでなく、**汗と共に多量のミネラルが喪失されています**。私達は1日に必要な水分の約半分は食事から摂っており、ビタミン・ミネラルに至ってはサプリメントを摂取していない限り、大半が食事からの補給となります。夏場の厳しい暑さにより食事が低下し、それが原因となり脱水に至るケースが少なくありません。

### 夏野菜を食べましょう



このような時期に是非、意識して摂っていただきたい食品が**夏野菜**です。夏が旬の野菜といえば、胡瓜・トマト・茄子・オクラ・ピーマンなどですが**水分と夏場に不足しがちな栄養素を豊富に含んでいます**。水分やビタミン・ミネラル補給には非常に効率的であり、夏の脱水や夏バテ防止に役立ちます。

また夏野菜は色の濃い野菜が多いのも特徴です。

**赤**→トマト・パプリカ・ミョウガ

**緑**→胡瓜・オクラ・大葉・枝豆・ピーマン

**黒**→茄子

**白**→冬瓜

**黄**→トウモロコシ

これら色鮮やかな夏野菜で食卓を彩り、食事からの水分補給を心がけてください。

## 当院栄養指導について

---

たけおクリニックでは診察後、管理栄養士による栄養指導を行っております。

ご興味のある方は医師にお気軽にお声かけください。

管理栄養士 坂田章