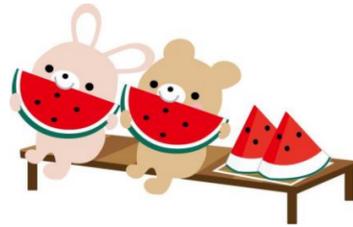


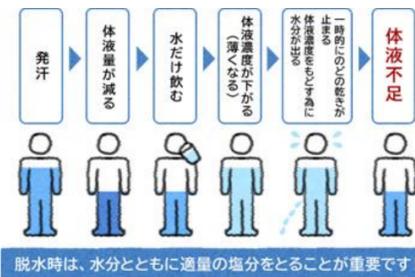
給食だより 2020 8月号



新型コロナウイルスの影響で、今年は外でのマスクが手放せない夏になりそうです。これまで以上に、熱中症や脱水に気を付けなければいけません。そこで、今月は脱水予防や水分のとり方についてまとめていきますので、夏場の体調管理に役立てて下さいね。



脱水ってどのような状況？



脱水は、水分摂取量が減少したり、汗や嘔吐・下痢などで身体から出ていく水分が増加することで身体の中の水分が不足してしまうことで起こります。脱水の状態になると、口の渇きや身体のだるさ、立ちくらみなどの自覚症状が出るがありますが、症状がないという方も少なくありません。

特に、高齢者は基礎代謝量が減少し、代謝により生成される水分が少なくなる為、特別な病気がなくても暑さなどの環境変化で容易に脱水状態になってしまいます。また、肥満傾向のある人や暑さに慣れていない人、体力・持久力がない人も、十分注意する必要があります。



「のどが渴いた」と
思う前に水分補給を！



脱水予防の為にはこまめな水分補給が必要です。一気にたくさん飲んでも十分に吸収されないで、回数を分けて少量ずつ飲むようにして下さい。また、脱水を起こしているときは塩分等のミネラルを喪失していることも多いので、水だけでなく経口補水液やミネラル入りの麦茶などを飲むと良いでしょう。

経口補水液にもいくつかの種類があります。各メーカーごとに様々な商品が発売されており、個々の状況に合わせた商品選択が重要です。

また、経口補水液とスポーツドリンクは成分が違いますので、摂取する際は注意しましょう。

- 大塚製薬…OS-1
 - 味の素…アクアソリタ
 - 明治…アクアサポート
- この3種類はスーパーやドラッグストアにも売られています



経口補水液・スポーツドリンクの成分含有量比較

| 成分 | 血漿 | OS-1 | アクアソリタ | アクアサポート | Newからだ 濃縮補水液 | ポカリスエット | アクエリアス | DA-KA-RA | H ₂ O | VAAM | | |
|--------|--------|--------|--------|---------|-----------------|---------|--------|----------|------------------|---------|--------|--------|
| 製品画像 | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | | 10kcal | 7kcal | 9kcal | 9kcal | 25kcal | 11kcal | 19kcal | 18kcal | 17kcal | 12kcal | 25kcal |
| タンパク質 | | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 1.45g |
| 脂質 | | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g | 0g |
| 炭水化物 | | 2.5g | 1.8g | 2.3g | 2.3g | 6.2g | 2.8g | 4.7g | 4.6g | 4.4g | 2.9g | 4.85g |
| ナトリウム | 345mg | 115mg | 80mg | 115mg | 44.7mg | 49mg | 54mg | 40mg | 40mg | 40mg | 40mg | 57.5mg |
| ブドウ糖 | | 1.8g | | 2.0g | | | | | | 0.3g | | |
| カリウム | 19.5mg | 78mg | 78mg | 78mg | 1.6mg | 20mg | 20mg | 8mg | 8mg | 11mg | 4.6mg | |
| 塩素 | 372mg | 177mg | 117mg | 177mg | | | | | | | | |
| マグネシウム | 2.4mg | 2.4mg | 3.6mg | 1.2mg | 5.1mg | 0.6mg | 0.6mg | 1.2mg | 1.2mg | 0.2~1mg | 0.6mg | |
| リン | | 6.2mg | 15mg | 13mg | | | | | | 1mg未満 | 1mg未満 | |
| カルシウム | 42mg | | 10mg | | 1.5mg | 2mg | | | 0.8mg | 0.2~1mg | 1.3mg | |
| ビタミンB1 | | | | | 12.5mg | | | | | | | |
| ビオチン | | | | | | | | 9μg | | | | |
| ナイアシン | | | | | | | | 1.8mg | | | | |
| ビタミンC | | | | | | | | 200mg | | | | |
| アミノ酸 | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| クエン酸 | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 人工甘味料 | | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| メーカー | | 大塚 | 味の素 | 明治 | タケダ | 大塚 | コカ・コーラ | サントリー | アサヒ | 明治 | | |

※表：製品100mlあたりの含有量
※人工甘味料：アスパルテーム、アセスルファムK、スクラロース等

この表を見ると、商品ごとの成分の違いがわかりやすいと思います。脱水状態の時はナトリウム・カリウムが重要ですので、成分表示をしっかりと確認して効率よく摂取するよう心掛けて下さい。

