もりもり元気だより Vol.29 (2023.8月)

熱中症・脱水予防

成人の身体は、水分が60%です。暑い時には、汗をかいたり、血管を広げたりさせて、体温調節をしています。

【体重に対する水分減少率と主な症状】

1%の時に気づいて水分補給しましょう!!

水分喪失		主な症状
割合	量（体重60kgの場合）	
1%	0.6kg	大量の発汗、のどの渇き
2 %	1.2kg	めまい、吐き気、ぼんやり、食欲不振、尿量減少と濃縮、血液濃度上昇
3 %	1.8kg	汗が出なくなる
4 %	2.4kg	全身脱力感、皮膚の紅潮、イライラする
6 %	3.6kg	手先のふるえ、ふらつき、けいれん、頭痛
8 %	4.8kg	幻覚、呼吸困難、言語不明瞭
20%	12.0kg	無尿、死亡

【車中では隠れ脱水・熱中症に要注意】

車は輻射熱（ふくしゃねつ）を受け、エアコンも使用することで車内が乾燥します。

★長時間運転する際は、1～2時間に1回は休憩を取ること!!

(参考：オートバックス)

【こまめな水分補給と適度な休憩】

平　常　時　　→　水、麦茶

汗をかいたら　→　スポーツドリンク、経口補水液

（塩分と糖分が入っているため、大量の発汗時でよい）

×水分補給に不向きな飲み物×

コーヒー、緑茶などのカフェイン飲料、アルコール

（利尿作用でさらに水分を失う）

こまめに水分補給をしましょう

食レンジャー
管理栄養士
高山菜々子

自家製酵素スポーツドリンク

無添加で酵素もとれて安心なスポーツドリンク

【夏酵素】
パイナップル・パプリカ・レモングラス →

【材料】　(作りやすい量)

水　2カップ

夏酵素　大さじ2

レモン　大さじ2

塩　ひとつまみ

【作り方】

1．材料全てを混ぜる

赤ちゃん以外なら、お好みで蜂蜜を加えると滋養が増してgoodです。

**心とカラダをいたわりながら
暑い夏を乗り切っていきましょうね˚・*:.。✿**

食レンジャー　和漢薬膳士　**柴田　典香**

一般社団法人 健康応援隊
健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。
健康ヒーロー紹介 →
公式LINE →
毎月無料配信中