

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
発行責任者 田中千恵美
発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
kikiハウス102号
TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

だんだん蒸し暑さが出てきました。皆さん体調は大丈夫でしょうか。
本格的に暑くなるこの時期から、しっかり脱水対策を実施することが重要です。
私たちの体を作っている水分について、詳しく紹介していきます。
水分対策で、この夏をのりきっていきましょう。

1日の水分量は、足りていますか？
体に必要な水分量

体に必要な1日の水分量は1.5～2リットルです。これはあくまで、3食の食事を食べている人が飲む前提の量です。欠食がある場合は、プラス500～800ミリリットルの水分量が必要となります。
体の水分量は、体重の約60%を占めていて、私たちの人体を構成する最大の要素です。その水分（体液）の中では、細胞の機能を発揮するためさまざまな化学反応が起こり、体の機能を保つてくれています。

1日の水分バランス



入る水分 (ml)

・飲水量	1,200
・食物中の水	1,000
・燃焼水	300

合計 2,500

出る水分 (ml)

・尿	1,500
・便	100
・皮膚・呼吸からの蒸発	900

合計 2,500

脱水対策は3食が基本！

食事から得られる水分量は、約1.5Lです。
3食きちんと食べていれば、1日の水分不足を補えるほどの水分量があります。

ここでクイズです！

きゅうり1本（100グラム）には何グラムの水分が含まれているでしょう。

【答え】

水分は95グラムです！ほとんどが水分でできています。冷蔵庫に眠っているお野菜達、忘れていつの間にか放置していると、水分が出て野菜がしぼんでいる…という経験はありませんか。このように野菜や白米など、食事には沢山の水分が含まれているのです。

脱水症状のサイン

- ☐ トイレに行く回数が減っている
- ☐ 発熱・おう吐など、体調不良がある
- ☐ 皮膚をつまんで、3秒以上もとに戻らない
- ☐ 舌が乾いている
- ☐ 親指の爪先を押して、2秒以内に赤みに戻らない

- ☐ わきの下が乾いている
- ☐ 頭痛
- ☐ 便秘になる
- ☐ 手が冷たい



脱水の予防法



●のどが渇かなくても水分補強を忘れずに

特に夏場の、のどが渇いた状態はすでに脱水状態です。**最低30分や1時間おきに水分補給**をするようにしましょう。また、夜間は寝ている間に、大量の汗をかいています。水分が少なく、血液が濃縮されている為、血液が詰まりやすく、急性脳梗塞や脳出血の原因になります。**夜間の水分補給**も忘れずに。

●3食バランスよく食べましょう

食事からの水分は**約1.5L**あります。野菜は沢山の水分を含んでいる為、3食のどこかで野菜も食べるようにこころがけましょう。



●アルコール類・お茶類は控える

アルコールやコーヒーは、**利尿作用**がある為、**尿から出ていく水分量が多い**です。のどの渇きをアルコール類で補うのはやめましょう。

●適切なタイミングで水分補給をしましょう

起床時、就寝前、運動時、入浴前後です。
タイミングを意識して飲むようにしましょう。



●電解質の補給

水分だけではなく、**塩分（ナトリウム）やカリウム**なども補給することが重要です。スポーツドリンクなども適宜補給しながら対策しましょう。
しかし、スポーツドリンクの飲み過ぎは、かえって**カロリー取り過ぎの原因**にもなります。メインは水分にしましょう。



きのこの和風スパゲッティ

【材料】

スパゲティ（乾麺）.....60g
オリーブオイル.....小さじ1.5（6g）
にんにく.....少々（1g）
鷹の爪.....お好みで
塩.....一つまみ（0.3g）
こしょう.....少々

しいたけ.....中1個（10g）
しめじ.....30g
エリンギ.....30g
あさり水煮缶.....
あさり10粒（10g）・汁大さじ1（15g）
しょうゆ.....小さじ1（6g）
のり.....お好みで

血糖値の上昇を
ゆるやかにする



【作り方】

- 1) きのこ類は石づきを取り、しいたけは3～5mm厚さにスライス、エリンギは大きい場合は縦・横半分にして3～5mm厚さにスライス、しめじは小房に分けておく。
- 2) フライパンに油とにんにくのみじん切りを入れ、弱火で香りが出るまで炒め、種を取り除き輪切りにした鷹の爪、塩・こしょうを加える。さらに、1のきのこ類とあさりの汁を入れて約8分炒める。最後にあさを加えて火を通す。
- 3) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩大さじ1（分量外）を加え、スパゲティを入れてゆでる。最初の約4分間は菜箸でかきまぜる。表示時間の1分前に火を止める。
- 4) 2のフライパンにゆであがったスパゲティを入れ、全体をあえたらしょうゆで味つけする。
- 5) 器に盛り、刻んだのりをのせる。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とそのご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



「耳・鼻・のど」に
異物が入ったら...

保健師
田中実緒



健康サポート