

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。

5月からすでに日差しが強くなってきていますね。ということで今月は『熱中症』についてです！皆さん聞き飽きているかとも思いますが、今回は歯科の観点も含めて特に飲料についてまとめました。

夏はお水か麦茶で水分補給！！

Q. 熱中症対策には何を飲むべき？

A. お水、麦茶

喉が渴いた際の純粋な水分補給にお水は最適です。また、麦茶にはミネラルが含まれており、カフェインなど余計なものが入っていないため、水分補給として安心してお飲みいただけます。



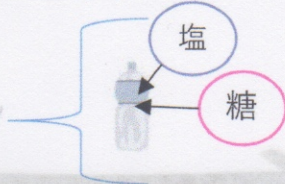
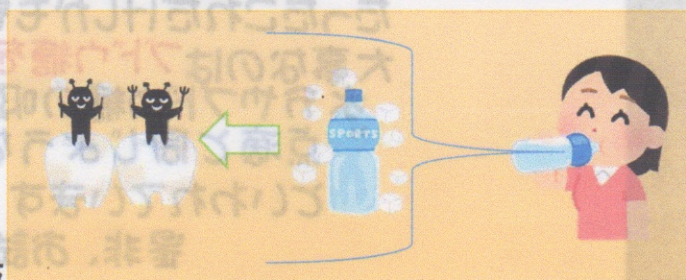
※麦茶のミネラルでは万全ではありません。食事ですっかり摂りましょう！

Q. スポーツ飲料や経口補水液の方がいいんじゃないですか？

A. スポーツ飲料においては全てにおいて賛成できませんが、経口補水液は脱水の恐れのある場合にのみ、ご利用ください。

スポーツ飲料

砂糖が大量に入っているため、ジュースと同じでムシ歯になるよ！また砂糖は水を取ってしまうので水分補給には逆効果なことも。



経口補水液

熱中症や脱水症状のある方のために作られているため、塩分・糖分が高く、日常的に飲めば逆に健康を害してしまいます。

※ 缶コーヒーや炭酸飲料には歯を溶かす性質があります。ご注意ください！

夏に美味しく栄養補給！もぐもぐ野菜カレー

材料

- ・好きなカレールー
- ・夏野菜5種類以上
(なす・ズッキーニ・パプリカ・
トマト・さやえんどうなど)
- ・十六穀米
(より栄養豊富かつしっかり噛めます)



POINT

野菜は一口よりも大きめに切ることでより咀嚼を促します。

お肉はお好みで問題ありませんが、しいて言うなら鶏肉のブロックなどが多く噛みやすいです。

経口補水液の飲み方・作り方

飲み方

経口補水液は、熱中症や脱水症状が起きる恐れがある時に飲みます。

例えば、強い日差しの中で強強度の運動をするときなどです。学校の体育や、公園で遊ぶ程度なら、お水や麦茶が適しています。

作り方

* 材料はドラッグストアなどで購入できます

- ①水500ml
- ②ブドウ糖10g (顆粒状のもの)
- ③食塩約1.5g (10円玉程度)
- ④重曹約1g (10円玉程度)
- ⑤レモンかオレンジの搾り汁少々

ただこれだけしかも安価で作れてしまいます
 大事なのは**ブドウ糖を2%の割合**にすること
 水やブドウ糖の吸収が極めて良好で、
”点滴と同じような効果を得られる”
 といわれています (^ω^)(^ω^)
 是非、お試しください



POINT

足を脚甲りもつるころはめき大まき口ーお薬裡
 せま」
 ぶぶ言ア」、たん甘まりの腫間がれはお肉は
 。せつ」せつが脚>きたぶでヤロての肉誤

「お薬裡」もつる！お薬裡」お薬裡」お薬裡」

お薬裡

「お薬裡」もつる！お薬裡」お薬裡」お薬裡」

「お薬裡」もつる！お薬裡」お薬裡」お薬裡」

「お薬裡」もつる！お薬裡」お薬裡」お薬裡」