

もぐもぐ通信

第6号

発行月：令和2年8月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会

新型コロナウイルスが収まらない中ではありますが、例年通り暑い日々が続いております。夏バテは大丈夫でしょうか？しっかり食べて免疫力を高め、こまめな水分補給で暑い夏を乗り切りましょう！

免疫力を高めるには？

免疫力は全身から作られており、規則正しい生活を送ることが基本です。バランスよく食べ、しっかり寝て、適度な運動、お風呂での保温、ストレスを溜めないようにし、笑顔で過ごしましょう◎



免疫力の7割は腸で決まる！

腸内細菌と協力して腸の免疫細胞が病原菌やウイルスから体を守ります。食事の6割を野菜類、豆類、果物類、全粒穀類（玄米や五穀米）などの植物性食品にすると、腸内細菌が繁殖すると言われています。

＜腸内細菌の仲間＞



麹菌



ビフィズス菌



納豆菌



乳酸菌

また、食物繊維やオリゴ糖も腸内細菌のエサになるので積極的に摂るとよいでしょう◎

もしものときに！ 簡単♪手作り経口補水液

経口補水液とは？

⇒脱水状態において不足している電解質をすばやく補えるもの。発汗が多い場合や軽度の脱水症状の場合に適します。「オーエスワン(OS-1)」など市販されているものもあります。

＜材料(作りやすい分量)＞

水・・・・・・・・500ml

砂糖・・・・・・・・大さじ2強(約20g)
(はちみつを使う場合は大さじ1)

塩・・・・・・・・小さじ1/4(1.5g)

レモン汁・・・・大さじ1

＜作り方＞

① ペットボトルに材料をすべて入れ、よく振る。

② 30分程度おき、しっかり溶けたら出来上がり！

手作りなのでその日のうちに飲み切りましょう◎

夏の水分補給のポイント！

POINT 1

水分はこまめにとる！

熱中症予防にはこまめな水分補給が不可欠！少しずつたくさんとるようにしましょう。暑いときはたくさん汗をかき、水分だけでなく塩分も不足してしまうため、塩分も一緒にとることが必要です。目安としては、コップ1杯(200ml)の水に、ひとつまみ(0.2g)の塩を入れた塩水か、ナトリウム40~80mg/100mlのスポーツドリンクが良いでしょう。

塩あめや塩タブレットを活用するのも◎



POINT 2

のどが潤いていなくても飲む！

脱水症状のサインとして、のどの渇き、汗や尿の量が減る、尿の色が濃くなるなどの症状が挙げられますが、軽い脱水状態ではのどが渇かないこともあります。特に高齢者は脱水症状が進んでいても、のどの渇きを感じにくいことがあるため、飲みたいと思わなくても、外出や運動、入浴、睡眠などの前後に水分をとることを心がけましょう。

POINT 3

利尿作用のある飲み物は注意！

水分補給には水、麦茶、塩水やスポーツ飲料などが望ましいでしょう。好きな飲み物を飲んでもいいですが、カフェインを含むお茶やコーヒー、アルコールを含む酒類には利尿作用があり、かえって脱水症状を進めてしまう危険もあります。利尿作用のあるものは飲み過ぎないように注意しましょう。