

## 脱水症にならないために

年々気温が高くなり、暑さをしのぐので精いっぱい…。熱中症もさることながら、脱水症も怖い季節になりました。今回は脱水症の予防法をいくつかご紹介します！

そもそも脱水症とは、体の機能を維持するために不可欠な体液が不足している状態のことをいいます。大量に汗をかいたり、下痢や嘔吐などの体調不良によって体外に出ていく水分が増加すると体液のバランスが崩れてしまい脱水症を引き起こします。

予防法①…1日に必要な水分摂取量を把握する

高齢者の場合、1日に必要な水分量の目安は体重1kgあたり約40mlといわれています。食事の際、食べ物から約1Lの水分が摂取できますが、それ以外に約1〜1.5Lの水分補給が必要になります。

予防法②…部屋の湿度・温度を調整する

夏の暑い日はエアコンを使用して室内の温度を適温に保ちましょう。就寝中にエアコンを使わずに脱水症を引き起こすケースは少なくありません。エアコン嫌いや節電のためにエアコンの使用を避ける方もいますが、命に関わる危険もあるため積極的に使用して室内環境を整えましょう。

予防法③…こまめに水分補給をする

普段からこまめに水分を摂取するようにしましょう。起床時、入浴の後、就寝前など、水分補給をする時間を決めておくのがおすすめです。

※脱水症を予防する水分の摂り方

常に飲み物を手元に置いておき1日7〜8回以上、コップ1杯分の水分を摂取することを心がけましょう。起床時、食事中、次の食事までの合間入浴前後、就寝前のように水分を摂るタイミングを決めておき、定期的に水分補給することが大切です。水分を多く含むゼリーや水ようかん、フルーツなどで水分補給するなど、水分の摂り方を工夫してみるのもいいかもしれませんね。



### ネットで話題

## サイダーかん

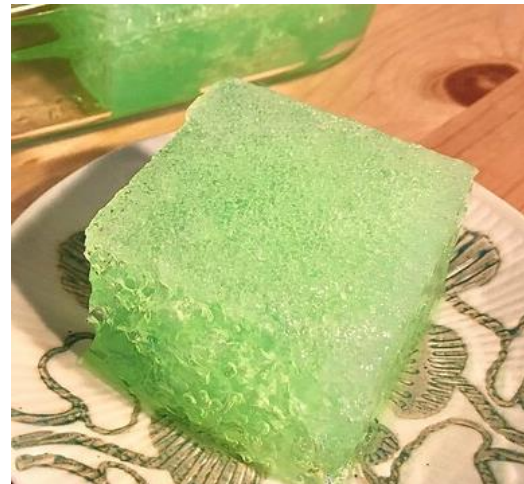
ネットで話題となった「サイダーかん」。サイダーのシュワシュワ感がたまらない！富士市の学校給食オリジナルメニューです。

#### 【材料】

- 水 550ml
- 粉寒天 12g
- 砂糖 100g
- メロンシロップ 大さじ2
- サイダー（加糖） 350ml

#### 【作り方】

- ①分量の水で粉寒天を混ぜて火にかけ、よく煮溶かす
- ②砂糖を入れてさらによく煮る
- ③火を止め、メロンシロップを加え混ぜる
- ④容器を水で濡らし、③の寒天液を流し入れる
- ⑤寒天液の表面がうっすら固まる状態(寒天液の温度が約52℃)まで冷めたら、よく冷えたサイダーを入れてへらでそっとかき混ぜる
- ⑥粗熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やして固まったら出来上がり♪



【ワンポイント】大人気の富士市オリジナル手作りデザートです。シュワっとおいしく仕上げるには、サイダーを混ぜる温度が大切です。

### 間違い探しコーナー

上と下の絵には違う箇所が3つ！

