

素早くみつけて、対策を。

## 脱水と熱中症の関係

脱水とは？

からだから、水と電解質（塩分など）が失われた状態を脱水といいます。

体重の2%以上の体液が失われると、脱水症に陥ります。

脱水症になると・・・

めまい、立ちくらみ、頭痛、集中力・記憶力の低下、食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘、筋肉痛、しびれなどが生じやすくなります。

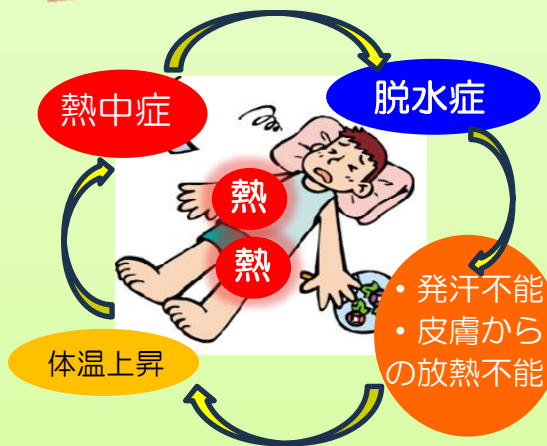
《体重50kgの人の場合》

減少率	2%～5%未満	5%～10%未満	10%以上
体重減少量	1～2.5kg	2.5～5kg	5kg以上

熱中症との関係

脱水症対策

症状が重い場合は、医療機関を受診してください。



日ごろから栄養バランスのとれた食事をする

喉が渇いてなくても、こまめに水分補給

コップ76～7杯分が目標

経口補水液やスポーツ飲料での水分摂取も効果的



食事時だけでなく、起床時、おやつ時（午前・午後）、入浴前後、就寝前などこまめな補給を。

※水分制限のある方は、医師の指示に従って水分摂取をしてください。

栄養豆知識

ズッキーニ

旬：3月～9月



ズッキーニは、一見きゅうりのように見えますが、実は、ハロウィンの時の飾るかぼちゃと同じ仲間。ズッキーニはイタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味しています。見た目は野菜ですが、生物学的には果物。原産地はアメリカやメキシコで、15世紀～16世紀にヨーロッパに渡り、栽培が始まったといわれています。日本へは、1980年頃、アメリカから輸入されました。日本では、宮崎県・長野県・千葉県で栽培が盛んに行われています。

ズッキーニは実だけでなく、花も食べられます。約95%が水分で低カロリーですが、ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維を多く含んでいます。煮物や炒め物に使われることが多い野菜ですが、生でも食べられる便利な夏野菜です。

マガ、カヅキ、銀鮭、マグロ、鯉、平目、メバル、アジ、あいなめ、太刀魚、イワ、ハ、杓

7月の旬： 剣先仙、アサギ、カサギ、にんにく、筍、アスパラ、ほうれん草、さやえんどう、じゅんさい、アツメドリ、キャベツ、

なす、玉ねぎ、ふき、切り、胡瓜、空豆、豆苗、わらび、ごごみ、レモン、はっさく、文旦、夏みかん

発行：東北福祉大学  
せんだんホスピタル  
栄養管理室

