

栄養科だより

2016年8月号

もうすぐ8月ですね。暑さが厳しくなってきましたが、体調管理はいかがでしょう？

毎日おいしい給食が提供できるのも栄養科職員の健康あってこそです。

暑い暑い調理室では脱水症状にならないよう一人一人が気を付けなければなりません。

そこで、8月号は水分補給について取り上げます。



●脱水とは… 水と塩分を失うこと

私たちの体の半分以上は、水分です。この水分は体液と呼ばれ、主に水と塩分でできています。

体温調節や栄養素・酸素・老廃物を運ぶ働きをしており、体にとって大切な役割を担っています。

体液が失われると、脱水状態に陥り、様々な症状が現れます。

【現れる症状】

微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少、めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識消失、けいれん、食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘、筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

●脱水のサイン

1. 原因不明の発熱
2. 急激な体重減少

【脱水の発見方法】…以下のような症状があると疑わしい

1. 握手してみる →手が冷たい	2. 舌を見せてもらう →乾いている	3. 皮膚をつまんでみる →皮膚がつままれた形から3秒以上戻らない
4. 親指の爪の先を押してみる →赤みが戻るのが遅い	5. わきの下を確認する →乾いている	

●脱水対策

●規則正しい食生活を！

私たちは飲み物だけでなく、食べ物からも多くの水分をとっています。

食事を1食抜いてしまうと体に入る水分が大幅に減ってしまいます。

→きちんと食事をとることが、脱水対策につながります。

●こまめな水分補給を！

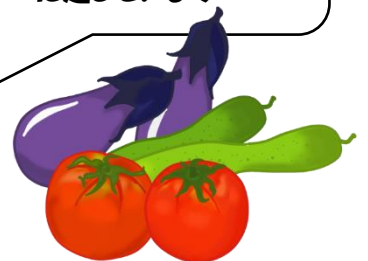
1回につきコップ1杯程度を、1日8回を目安に水分補給をしましょう。

1. 起床時
2. 朝食時
3. 10時頃
4. 昼食時
5. 15時頃
6. 夕食時
7. 入浴前後
8. 就寝前

暑い調理場ではこの限りではありません…仕事の合間に積極的に水分摂取をしましょう！

暑い夏を無事に乗り切りましょう！

水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水対策に適しています



のどの渇きを感じる前に摂取するのが理想的です

