

上手な水分補給とは？

梅雨も始まり、夏がどんどん近づいていますね。すでに体に堪える暑さの日もありますので、積極的に熱中症予防を行っていくことが大切です。
本日は、熱中症のための水分補給の方法をご紹介します。

● スポーツドリンクと経口補水液の違いって？

スポーツドリンク

水分、ミネラル、糖分、電解質をバランス良く配合した飲料。
糖が多く含まれているので疲労回復効果がある。

経口補水液

水に塩分（ナトリウム）と糖分を一定の割合で配合した飲料。
体液と同じ浸透圧で吸収率・吸収速度が速い。



100ml あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	Kcal	g	g	g	mg
スポーツドリンクA	24	0.0	0.0	5.5	49
スポーツドリンクB	19	0.0	0.0	4.7	40
経口補水液	10	0.0	0.0	2.5	115

大きな違いは、炭水化物（糖質）量とナトリウム（塩分）量です。

スポーツドリンク：糖分が多くナトリウム量は少なめ

経口補水液：糖分が少なくナトリウム量は多め

スポーツドリンクは、脱水予防
経口補水液は、脱水症状が出てから

経口補水液

“感染性腸炎・感冒（カゼ）による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水症状・高齢者の経口摂取不足による脱水状態・過度の発汗による脱水症状に適しています”との記載があります。

正常

境界域

脱水症

水
お茶
スポーツドリンク

Na(ナトリウム)低め
(80mg前後/100ml)の
経口補水液

脱水になりつつあるときに
最適。日常的に飲むのに
適したNa濃度

Na(ナトリウム)高め
(110~120mg前後/100ml)の
経口補水液

脱水になりつつあるときに
最適。日常的に飲むには
注意が必要

参考：味の素ホームページ

体の状態や、環境、飲むタイミングに合わせて適切な水分補給を行いましょう！
塩分制限やエネルギーコントロールが必要な方は、
主治医や管理栄養士に相談することをおすすめします。



7月のレシピ(1人前)

- ★ 彩り丼
- ★ エビとアスパラのオーロラソース
- ★ あさりとワカメの清汁
- ★ いちごのみりん煮

一人前あたり

エネルギー	:	527	kcal
たんぱく質	:	30	g
脂質	:	15	g
炭水化物	:	64	g
食塩相当量	:	2.8	g



彩り丼

【材料】

・ ご飯	130g
・ 鮭	30g
・ 塩	0.3g
・ 酒	5g
・ 鶏ひき	30g
・ 砂糖	0.5g
・ しょう油	2g
・ 生姜	1g
・ 卵	30g
・ 砂糖	0.2g
・ 塩	1g
・ 人参(花形)	10g
・ グリンピース	10g

【作り方】

- ① ひじき、乾燥しいたけは水で戻しておく。
人参は細切りに切り茹でておく。
- ② ひじき、しいたけ、人参、油揚げを調味料とだし汁で煮る。
- ③ ご飯と混ぜて、桜えびをのせて完成。

食欲の出る彩り豊かな丼です
具材を変えても作れます♪

エビとアスパラのオーロラソース

【材料】

- ・ ムキエビ 20g
- ・ アスパラ 30g
- ・ キャベツ 40g
- 〔 ・ ケチャップ 5g
- ・ マヨネーズ 10g

【作り方】

- ① ムキエビ、野菜は茹でてでザルにあげておく。
- ② ケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作る。
- ③ 皿にエビと野菜を盛り付けて上からソースをかけて完成！



ケチャップとマヨネーズで簡単に
ピンク色のオーロラソースが作れます！

あさりとワカメの清汁

【材料】

- ・ あさり 40g
- ・ ワカメ 10g
- ・ 昆布茶 0.8g
- ・ しょう油 1g
- ・ だし汁 150cc

【作り方】

- ① あさりは砂抜きしておく
- 鍋にだし汁、あさりを入れて
- ② 火にかけて貝が開いたら調味料とワカメを入れる

いちごのみりん煮

【材料】

- ・ いちご 40g
- ・ 本みりん 適量

【作り方】

- ① 鍋にみりん、ヘタを取ったいちごを入れて火にかける。
- ② 10分くらい煮たらそのまま冷ましておく



みりんを砂糖代わりに
使ったデザートです