

8月 栄養科だよ!

令和5年8月1日発行 第360号
発行 栄養科

経口補水液について

今年は災害級の猛暑日が続いており、テレビ等でも熱中症に気を付けるよう連日報道がされています。「熱中症には経口補水液」とよく聞きますが、どんな飲み物か知っていますか?



●経口補水液(ORS:Oral Rehydration Solution)とは

身体から失われた体液(水分、電解質)を経口的に補う飲料の事です。

経口補水液には、①水、②電解質(ナトリウム、カリウム、マグネシウム等)、③ブドウ糖が含まれています。

●どんなときに飲むのがいいの? →軽度から中等度の脱水症には経口補水液が適しています!

*脱水を伴う熱中症 *感染性腸炎、感冒による下痢や嘔吐・発熱を原因とした脱水症

*高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症 など

●スポーツドリンクとは何が違うの?

経口補水液はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、水と電解質の吸収速度が早い組成になっています。

日常生活における水分補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、軽度から中等度の脱水症には

経口補水液が適しています。



●自宅で簡単に作れる! 経口補水液の作り方

お好みで
レモン汁適量



水1リットル



砂糖40g



食塩3g



経口補水液の完成!

薄めたり、何かに混ぜたりすると電解質のバランスが崩れ、吸収速度に影響が出るためそのままお飲みください。

~ぜひ自宅でも作ってみてね~

7月の行事食紹介



7/7 七夕そうめんをお届けしました。天の川をイメージして、色とりどりのそうめんや星形の人参、錦糸卵を添えました。



7/30 土用丑の日

うなぎ御膳をお届けしました。患者様のもとへお食事が届くと、「まさか病院でうなぎが出てくるなんて思わなかったよ!」「お重が出てきてびっくりした～」と歓声が上がりました。