

# みえの郷給食だより

2025年8月号



暑い日が続いていますが脱水対策はできていますか？

夏はほとんどの方が熱中症予備軍である『隠れ脱水』に陥っていると言われています。

特にご高齢の方は、

1 体液をためる  
タンク（筋肉）が少ない



2 飲んだり食べたりする  
量が減っている



3 のどの渇きや暑さに  
気が付きにくくなる



## 《脱水症のチェック方法》

### □握手してみる

→手が冷たければ疑わしい  
手足まで血液が行き届いていない証拠



### □手の甲をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい



### □舌を見る

→乾いていれば疑わしい  
唾液が減少し、舌の表面が乾いてくる



### □親指の爪の先を押してみる

→白くなってから赤みが戻るまでに3秒以上かかれば疑わしい



## 【脱水症になると様々な臓器に異変が生じます】

めまい、立ちくらみ、集中力低下  
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、麻痺  
こむら返り

## 【1日8回を目安にこまめな水分補給をしましょう】



## 水分補給におすすめの飲み物

普段の水分補給には水やお茶が良いでしょう。  
お茶はカフェインが含まれていない  
麦茶、コーン茶、黒豆茶、ルイボスティーなどを  
選ぶようにしましょう。

お酒は水分補給にはなりません！  
脱水症、熱中症を予防する時には  
スポーツドリンクやOS-1などの経口補水液を  
活用しましょう。ただし塩分や糖分が含まれている  
ため、持病をお持ちの方はかかりつけの医師や  
管理栄養士に確認するようにしましょう。



## 7月の行事食のご紹介

### 御一日献立



### 七夕



### 土用の丑



### 海の日



## 7月食ひろば

生桃シロップ  
かき氷

