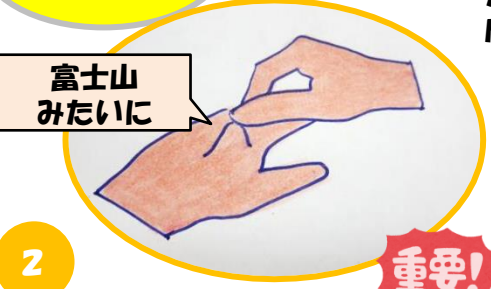


## 夏、真っ盛り!!「かくれ脱水」にご注意! 注意

「かくれ脱水」って何?

熱中症は体から水分が失われる「脱水症」が必ず起きます。その脱水症の一步手前の状態を「かくれ脱水」と呼んでいます。本人も周囲も気づきにくいのですが、その特徴を知って早めに対応して熱中症を予防しましょう。

かくれ脱水の見分け方



**1** 手の甲をつまんでみる  
脱水状態の場合、つまんだ皮膚が「富士山」のように・・皮膚がすぐもとに戻らない

**3** 尿の回数・色をチェック  
おしっこ回数がいつもより減っていたり、濃い色になっていると水分不足

**4** その他に  
・口や鼻が乾燥している  
・舌の赤みが強い、表面に亀裂がある  
・手足が冷たくなっている

**2** 爪の色をチェック  
爪を押してみると、爪の色が白からピンク色にもどるまで3秒以上かかる

この季節  
少しでもおかしいと思ったら  
脱水症を疑いましょう!

### 子供の場合

- \* 不機嫌
- \* あやしても泣き止まない
- \* 食欲が無い
- \* 泣いているが、涙の量が少ない
- \* 熱があるのに汗をかかない
- \* 便が硬い、コロコロしている
- \* 目が落ちくぼんでいる
- \* 皮膚に弾力が無い



### 高齢者の場合

- \* 食欲が低下した
- \* 暑いのに汗をかかない
- \* 脇の下が乾いている
- \* 尿、よだれ、痰の量が減った
- \* 多弁あるいは無口になった
- \* 居眠りしがちである
- \* 元気がない
- \* 便秘になった
- \* 微熱が続く



管理栄養士  
お勧め

### 夏こそしっかり食べよう!

のど越しの良いそうめんは夏の定番ですね。薬味とそうめんだけで食事を済ませるとい人も少なくないでしょうが、夏バテを予防するためには栄養バランスが大事。主菜と副菜を兼ねるそうめん料理をご紹介します。

### ぶっかけ 冷やしそうめん



焼いたみそは1週間ほど冷蔵庫で保存できます。まとめて作れば手間が省けます。

### 【材料/2人分】

- <1人分557kcal 塩分2.3g>
- そうめん……………3束(乾150g)
  - ツナ缶(油漬け)・油を除く60g
  - みそ……………大さじ1
  - A { すりごま……………大さじ2
  - 顆粒和風だし……………小さじ1/2
  - オクラ……………5本
  - 薬味 みょうが(薄切り)・2本
  - 青じそ(せん切り)・5枚
  - 牛乳……………1カップ(200cc)
  - 絹ごし豆腐……………100g
  - きゅうり……………1/2本



### 【作り方】

- 1 ツナは細かくほぐしAを加えてよく混ぜ合わせ、二つに分ける。
- 2 オーブントースターのトレーにアルミ箔を敷く。①をそれぞれ丸めて5mm厚さにつぶし、焦げ目が軽くつく程度に7~8分焼く。
- 3 ②をボウルに入れ、牛乳を加えてのばす。
- 4 オクラを色よくゆでて、小口切りにする。
- 5 そうめんをゆで、水を切り冷やしておく。薬味を加えてざっと混ぜ、器に盛り、オクラをのせる。
- 6 ③に豆腐をくずして加え、キュウリを加えて混ぜる。⑤にかけて食べる。

### メモ

手間のいらぬ缶詰を使った夏向け簡単レシピです。

ツナや豆腐に含まれるビタミンBは炭水化物・脂質・たんぱく質の代謝を促し、疲労回復や体力増加に役立ちます。オクラのネバネバはコレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

「冷やし」は宮崎県、埼玉県、山形県など日本の各所で同名の料理があり郷土料理として有名です。健康食としてもイメージが高く、食欲の落ちる暑い夏の夏バテ対策としてもお勧めのメニューです。

