

栄養だより

August

08
2026

食事と運動で夏を元気に！ 脱水・熱中症予防



① 知っとるね？ 昨年の佐賀の熱中症

【室内の熱中症に注意】 昨年、佐賀で救急搬送された高齢者の多くが、室内や畑仕事中に倒れています。

【のどが渇く前に対策を】 早めの水分補給が命を守る秘訣。

「食事・水分・運動」で脱水を防ぎましょう！

② 3食きっちり食べること！ これが最大の脱水予防です

朝・昼・夕の食事から、
毎日1Lの水分を摂取。

1食抜くとコップ2杯分の水を
失い、脱水の危険が高まります。



ご飯は水分のかたまり

ご飯1杯（150g）の6割は水分。
食べるだけでコップ半分以上の
水を補給できます。



おかずも水分たっぷり

野菜や豆腐など、普段のおかず
の多くも水分でできています。

食欲がないときは

ゼリーやバナナ、ヨーグルト
で手軽に水分・栄養補給を
しましょう！



③ のどが渇く前に！ 1日の水分補給スケジュール

コップ1杯をこまめに！

一度にたくさん飲まず、
1回100～150mlを数回に
分けて飲むのがコツです。

おすすめのタイミング

☑ 朝起きたとき 寝汗の補給



☑ 朝・昼・夕の食事

お茶や汁物



☑ 10時・15時の休憩

おやつと一緒に



☑ お風呂の前後

入浴による
発汗対策



☑ 寝る前 寝ている時の発汗対策

④ 筋肉は からだの水分タンク！

からだで最も水分を蓄える“筋肉”。
簡単な運動で筋肉を維持し、脱水を
防ぎましょう。

座ったまま足上げ運動

イスに座り背すじを伸ばす
片足をまっすぐ前に上げる
つま先を上に向けて
5秒キープ（左右5回ずつ）



💡 運動後は、忘れずに
コップ1杯で水分補給を！ 

減塩と夏の塩分摂取 矛盾してない？

答えは、「その時々を使い分け！」
普段は薄味、たくさん汗をかいた時だけ
塩分をプラスしましょう！

普段の食事は減塩
高血圧症や病気の予防に、
毎日の減塩は1年中続けましょう。

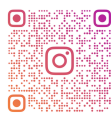
大汗をかいたら別
畑仕事や運動で大量の汗をかいた時は、
塩分の補給が必要です。

【ご注意】

心臓や腎臓の病気、高血圧などで
治療中の方は、塩分のとり方を
必ず主治医にご相談ください。



詳しくは近くの店舗または
栄養相談公式LINEにて
お問い合わせください。
インスタでも情報発信中！



KUBOPHARMACY_N.GRAM

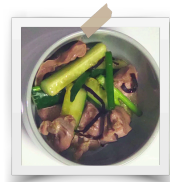
かんたん
レシピ

1人分24kcal
たんぱく質3.3g
塩分相当量0.6g

砂ずり・きゅうりのピリ辛塩昆布あえ

材料（4人分）

- ・鶏砂ずり … 60g
- ・きゅうり … 1本
- ・塩昆布 … 2g
- ・小ねぎ … 1本(5g)
- ・うすくち醤油 … 小さじ1(5g)
- ・トウバンジャン … 小さじ1/4(2g)
- ・ごま油 … 小さじ1/2(2g)



下準備

- ・きゅうり：すりこぎ等でたたいてひびを
入れ、一口大に切る（または乱切り）。
- ・小ねぎ：2cm幅のぶつ切りにする。
- ・鶏砂ずり：塩水で洗い水気を切る。

調理

1. 鶏砂ずりを薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かして酒（少々）を加え、
砂ずりをボイルする。火が通ったら
ザルに上げ、冷水にとって冷まし、
水気をしっかりと切る。
3. 和える。ボウルに塩昆布、しょうゆ、
豆板醤、ごま油を混ぜ、きゅうり、
砂ずり、小ねぎを加える。全体を
よく和え合わせる。

くほ薬局 今月のおすすめ

軽度から中等度の脱水症に。

大塚製薬 経口補水液 OS-1

500ml 1本 216円(税込)

ゼリー200g 1個 205円(税込)



オーエスワンは、電解質
と糖質の配合バランスを
考慮した経口補水液です

飲水不足に
よる脱水状態

過度の発汗に
よる脱水状態

下痢・嘔吐・発熱を
伴う脱水状態



こんな時は
OS-1で水と電解質を
速やかに補給！