



IBD栄養科だより

今月のトピックス

水分摂取

ヒトの体の水分

20歳前後の人間の体は、その**60%**程度が水分できています。そのうち20%程度を失うと生命の危機となります。人間の体の水分量は年齢によって異なります。胎児では約90%が水分であり、年齢を重ねる毎に**体の水分量は少しずつ減少し**、70歳以上になると50%程度になります。

人間の体からは呼気、汗、排尿などにより1日約1.5L以上の水分が出ていくので、その分を補わなければ水分は不足してしまいます。

IBDの方の場合、慢性的な**下痢**や**腸の切除**などにより、水分吸収の能力が低下し、脱水が起こりやすく、注意が必要です。

これから夏にむけ、**熱中症**や**脱水予防**にこまめな水分補給が必要です。



水分の役割

- * 血液の循環を良くすることで代謝がよくなる
- * ウイルスに感染しにくくなる
- * 肌ハリや潤いを与える
- * 便秘を良くするなど



水分摂取のコツ

体の中で水分欠乏が起こる場合、口渴感は遅れて認識されます。のどの渇きを感じてから水分補給するのでは遅く、その時にはすでに**脱水症状**が始まっていることがあります。

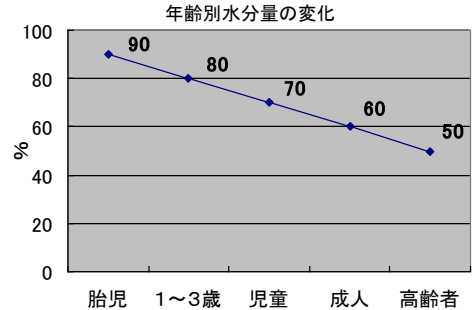
一日に必要な水分の計算は 現体重(kg) × 30~40ml の計算式で簡易的に求めることができます。

60kgの方の場合、60 × 30~40ml = 1800ml~2400mlになります。

- ① 1日に必要な水分量を一気に摂るのではなく、**少量ずつ頻回**に摂取する。
- ② **夏野菜**や**果物**、**ゼリー**は水分が多めであり、ほてった体を冷やす働きがあり、水分補給に向いてる。

たくさん汗をかいた時や下痢、熱があるとき

流れていった水分と塩分を同時に補給することが望ましくあります。気温が高い場合、塩分を摂らずに水分のみを補給した場合、**熱中症**の危険があります。そういう時には水やお茶に加え1日に200~500cc程度の**スポーツドリンク**や**OS-1**を摂ることをお勧めします。



IBDレシピ

トマトゼリー

★材料(4人分)★

トマト	250g
ゼラチン	10g
水	150cc
グラニュー糖	大さじ2
オレンジジュース	大さじ2

- ①ゼラチンを分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- ②トマトに切り目を十文字に入れ、軽く熱湯にくぐらせて皮をむく。
- ③②のへたと種を除き、適当な大きさに切り、2~3分程度ミキサーにかけ、こし器です。
- ④鍋に①と③、グラニュー糖、オレンジジュースを入れて弱火にかけ、沸騰しないように注意しながらゼラチンを十分煮溶かす。
- ⑤④のゼリー液を容器に注ぎ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり。



ポイント

オレンジジュースはブラッドオレンジを使うと、より美味しくきれいに仕上がります。**トマト**に多く含まれる**リコピン**(色素)は強力な**抗酸化作用**があり、老化を防いだり、がん予防に効果的と言われています。また、コラーゲンの合成に役立つ**ビタミンC**、脂肪の代謝を円滑にする**ビタミンB6**、血液中の塩分を排泄し、高血圧予防に効果的な**カリウム**などの栄養素も豊富に含まれます。

エネルギー:	43kcal
炭水化物:	6.4g
たんぱく質:	2.6g
脂質:	0g