

IBD栄養科だより



今月のトピックス 夏バテ予防

水分の出納

人間の体からは呼吸、汗、排尿などにより1日1.8~2.8L以上の水分が出ていきます。IBDの場合、**慢性的な下痢**や**腸の切除**などで、水分吸収の能力が低下し、**脱水が起こりやすくなります**。

一日の水分摂取量		一日の水分排泄量	
飲料水	0.8~1.5L	尿	0.9~1.6L
食物中の水分	0.8~1L	便	0.1~0.2L
体内での代謝水	0.2~0.3L	不感蒸泄	0.8~1L
合計	1.8~2.8L	合計	1.8~2.8L

上手な水分摂取

- ①1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**に摂取します。
- 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、水分補給に適しています。
- ③**朝起きた時**や**外出時**、**入浴前後**は隠れ脱水が起きやすいので心がけて水分を摂取しましょう。
- ④カフェインやアルコールは利尿作用があり、逆に脱水を促すので水分補給には適していません。

必要水分量の計算式	現体重 (kg) × 30~40ml
例) 体重60kgの人の場合	60 × 30~40ml = [※] 1800~2400ml

※飲料水他、食物中の水分も含みます

夏バテに効く！夏野菜

- 南瓜**...**免疫力**を高め、風邪を予防するビタミンC、ビタミンE、カロチンが豊富。
- トマト**...**免疫力**を高め、細胞の酸化、老化防止に効果的なりコピンが豊富。余分な塩分を排出するカリウムを含む。
- 茄子**...**抗酸化作用**のあるポリフェノール、アントシアニン、ナスニンが豊富。
- きゅうり**...全体の**95%以上が水分**。余分な塩分を排出するカリウムが豊富。**抗酸化作用**のあるポリフェノールを含む。
- 冬瓜**...**免疫力**を高め、風邪を予防するビタミンCが豊富。**余分な塩分を排出**するカリウムを含む。
※冬瓜の旬は夏ですが、冬まで保存がきくので「冬瓜」と呼ばれるそうです。

😊IBDレシピ

😊 グリーンスムージー

材料はお好みの野菜と果物、水です。

写真の材料(1人分)は	
トマト	1/2個
きゅうり	1/2本
バナナ	1個
水菜	1束
水	50cc

作り方

- ① 材料を洗って一口大に切り、ミキサーに入れる。
- ② 1分半程度回してつぶつぶが見えなくなり、なめらかになればできあがり。



その他おすすめの材料

りんご、洋梨、桃、オレンジ、グレープフルーツ、レモン、メロン、スイカ(種は除く) 下線部のものは下痢の時は控えた方が良いでしょう
レタス、チンゲン菜(葉)、小松菜(葉)、人参の葉、ベビーリーフ、ヨーグルトなど



ポイント

食欲がない時は主食に偏りがちです。そこで今回は水分と栄養素の補給に適しているグリーンスムージーの紹介です。
狭窄のある方や繊維が気になる方はこし器でこすか、ジューサーの使用をおすすめします。

エネルギー	: 118kcal
たんぱく質	: 3.2g
脂質	: 0.4g
食物繊維	: 3.9g