



IBD栄養科だより

今回のテーマ 水分補給

体重当たりの
体内水分量の割合(%)

IN



食事	1.0L
体内で造られる水	0.3L
飲み水	1.2L

水分の出入り
2.5L/日

尿・便	1.6L
呼吸や汗	0.9L

(参考: 環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)より)

人間の身体からは呼吸・汗・排尿などにより1日に約2~2.5Lの水が出ていきます。失われた分の補給が不十分だと体内の水分が不足し、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞など様々な健康障害の要因となります。

IBDの方は、慢性的な下痢や腸の切除などにより水分の吸収能力が低下し、脱水を起こしやすいため注意が必要です。

血液 5%

細胞外 15%

細胞内 40%



OUT

●水分摂取のポイント●

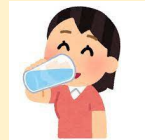
① こまめに摂る

就寝前・起床時・運動時・入浴前後等は脱水が起こりやすいタイミングです。30分~1時間の間隔を目安に意識的に摂りましょう。



② 適した飲み物を

利尿作用のあるアルコールやカフェイン類は摂りすぎず、水や麦茶など刺激が少ないものを選びましょう。お腹の症状がある時は、冷たすぎるものは控えましょう。



③ 下痢・発汗時は塩分も一緒に

頻回の下痢や汗をかく時は、水分とともにミネラル(ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム等)も失われます。

運動や炎天下での作業時は、塩飴や塩分配合のタブレット等と一緒に摂りましょう。水分・ミネラルの両方が含まれるスポーツドリンクも効果的です。



😊IBDレシピ

やわらか食感!

麦茶ラテゼリー

★材料★(5人分)

麦茶 210ml
砂糖 大さじ3
スキムミルク 35g
ぬるま湯 250ml

粉ゼラチン 6g
水 大さじ2と1/2
ミント お好みで

下準備

- ゼラチンは水に振り入れふやかしておく。
- 麦茶パック2つを400ml程度の沸かしたお湯で浸出させ、上澄みから必要量の麦茶を取っておく。
- スキムミルクはぬるま湯でよく溶いておく。

《作り方》

- ① 麦茶・砂糖を鍋に入れ中火にかけ、沸騰させないように混ぜながら溶かす。
- ② ①にスキムミルクを加え鍋肌に小さく泡立つ程度(50~60℃)に温めたら火を止める。
- ③ ②にふやかしたゼラチンを入れ、完全に溶けるまでよくかき混ぜる。
- ④ 粗熱をとってグラスに注ぎ、冷蔵庫で3時間冷やし固める。上にミントを飾って完成。

ポイント

(1人分)
エネルギー: 50kcal
炭水化物: 9.1g
たんぱく質: 3.4g

麦茶にはミネラルが含まれるため、熱中症対策にも効果的です。ふるふるとしたゼリーは喉越しが良いため食べやすく、食欲がないときにもお勧めですよ。