開成町デイサービスセンター

食楽だより

先日、犬の散歩に出たとき、今年も変わらず咲いた様々な色や形のアジサイを見ました。
カエルの鳴き声に加え、時々風鈴の音も聞こえ、季節の変化を感じました。
開成町の方の中にも、ワクチンの２回目の摂取を終えた方がいらっしゃるでしょうか？
体調変化には獣医してくださいね。　≪栄養士／室岡≫

これから夏本番に向けて熱中症の危険があります

梅雨時期のように湿度の高い日は汗をかきにくく、体温調整が難しくなります。
今月は、断水症状になってしまう前に飲んでいただきたい「命の水＝経口補水液」をご紹介します。体の水は、塩分（電解質）を含む水ですので、水だけでの飲むのではなく、塩分（電解質）を含む水（飲料）を補給してください。

経口補水液…　点滴と似た成分で、水、塩、砂糖を一定の割合で溶かした溶液のこと

経口補水液

〈材料〉
- 水　500ml
- 塩　1.5g
- 砂糖　20g
- レモン汁（お好みで）

〈作り方〉
① ボールの中に塩、砂糖（レモン汁）を入れる。
② ①に水を加え、よく溶かす。
③ ②をペットボトルに入れ、冷蔵庫で保管する。
※ 無菌ではないので、２日以内に飲み切るようにしてください。

★経口補水液は、水やお茶よりも利尿が起こりにくいメリットがあります。睡眠前にも量を調整して飲んでみてくださいね。