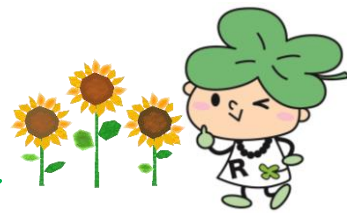


令和2年
8月号

緑風会薬局だより

NO.37



今月のテーマ

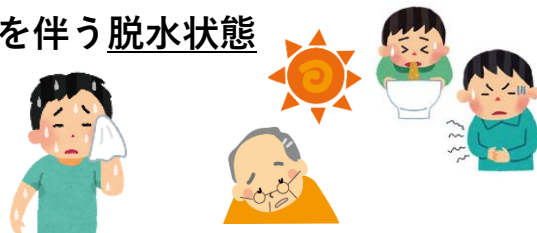
経口補水液 (ORS) って何？

ORS = Oral Rehydration Solution

体から失われた水分や塩分を速やかに吸収・補給できるようにナトリウムやブドウ糖などを医学的知見から最適なバランスで配合した飲料です。

経口補水液が必要な時

- ❁ 感染性胃腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態
- ❁ 過度の発汗による脱水状態
- ❁ 高齢者の経口摂取不足による脱水状態



脱水による症状

- ・口の乾き ・身体のだるさ ・立ちくらみ ・脱力、意識障害
- ・血圧低下、頻脈 ・皮膚や口唇、舌の乾燥

経口補水液は「飲む点滴」と言われ脱水症の改善に適しており、飲むことで健康になるものではありません。

経口補水液には電解質（ナトリウム・カリウム）またブドウ糖が含まれていますので、医師・薬剤師、看護師、管理栄養士の指導のもとで飲むようにしてください。

スポーツドリンクとの違いは？

経口補水液とスポーツドリンクの大きな違いは、塩分量（電解質）と糖濃度です。スポーツドリンクは塩分量が少なく、糖分は経口補水液の2~3倍も含まれているので、虫歯や糖の摂りすぎに注意が必要です。汗をかくような作業や運動時には適していますが、日頃の水分補給は水や麦茶が適しています。

今年はマスクの使用により、のどの渇きに気づきにくく、脱水症に注意が必要です。日頃から水分補給をこまめにし、いざという時のために自宅に経口補水液をもっておくことをお勧めします。

1日の水分量の目安

- ・水（又はお茶）： 1200~1500ml / 日を8回位に分けてとる
- ・経口補水液： 乳児で体重1kg当たり30~50ml / 日・ 幼児300~600ml / 日
学童~成人（高齢者含む）500~1000ml / 日



当薬局では、経口補水液としてOS-1を販売しております

●500ml：190円 ●280ml：140円 ●ゼリー：190円

(全て税込)



緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176

緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2) TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911





「トマトとアボカドと タコのマリネ」



朝食のパンと・・・、
パスタやそうめんと一緒に、
お酒と一緒にでも・・・

材料 2人分

タコ	100 g
アボカド	1/2個
ミニトマト	4個
玉葱	1/4個
パプリカ	1/4個
① オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	小さじ1
うすくち醤油	小さじ1
ブラックペッパー	適量



作り方

- ① ①をボールに混ぜておく
- ② アボカドは皮をむき、コロコロにカットする
- ③ 玉葱はスライスして水にさらし、パプリカ、トマトもカットする
- ④ たこを一口にカットし、全ての材料を①にあえて出来上がり

アボカドは栄養価が高いことから、「森のバター」と呼ばれています。抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で、血管を健康に保つ役割があります。又、食物繊維も多く、水溶性と不溶性の両方が含まれています。栄養価の高い夏野菜もとれて、暑い夏におすすめ。お好みでわさびを入れても・・・冷やしてどうぞ。

免疫力を高める食生活をしましょう

- ① **自分にあった必要量のエネルギーを摂ること**
多すぎても少なすぎてもだめ。体重をしっかり管理
- ② **良質のたんぱく質をしっかり摂ること**
たんぱく質は免疫細胞の白血球を構成する主成分。筋肉を増やして代謝あげることも免疫UP
- ③ **感染症予防にはすべてのビタミン・ミネラルが必要**
ビタミンは活性酸素から免疫細胞を守る働きがある。免疫細胞の60～70%は腸に集中し、腸内を元気にする善玉菌が免疫細胞の働きを助けている



↓
(乳酸菌や納豆などの発酵食品)

「主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる」