

気を付けて！

かくれ「脱水症」



かくれ脱水とは・・・？

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

その夏バテ、かくれ脱水が原因かも！！

最近、疲れやすくなった、夏バテで食欲がない、といったことがあれば、実は、かくれ脱水かもしれません。

こんな症状
ありませんか？

意識が薄くなり
ボーっとしている



当てはまったら
要注意！！！！



爪を押して、
色が白からピンク
に戻るのに3秒以
上かかる

唇や皮膚が
乾燥している



かくれ脱水に
ならないために・・・

予防、対策のポイント

しっかりと3食
食事を摂る



こまめな水分補給



無理せず休息を

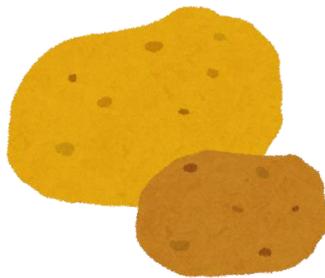


重要!

水やお茶では、体内の塩分と水分のバランスの調節に必要なミネラルが不足してしまいます。多量に汗をかいた時の水分補給には、ミネラルを補給できる経口補水液がおすすめです。

かくれ脱水予防に効果的な食品

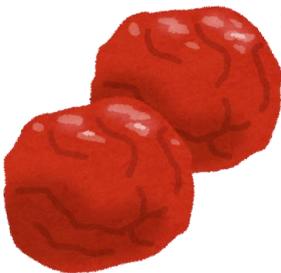
じゃがいも



じゃがいものオススメの食べ方は味噌汁です。ほうれん草や大豆（豆腐や味噌）など、他にもミネラルが豊富な食品を具材に入れることができますし、水分、塩分も取ることができます。

カリウム
ビタミンB1
が豊富!!

梅干し



クエン酸
が豊富!

梅干は、塩分やミネラルの補給にも最適の食品です。疲労回復の効果もあります。

豚肉



ビタミンB1
が豊富!

豚肉に含まれるビタミン B1 は、ニンニクと合わせて食べる事で吸収されやすくなるのでおすすめです。ビタミン B1 の補給はとても有効で、疲れにくい体をつくってくれます。

栄養科