

お家で作れる！簡単♪経口補水液



暑い夏や発熱や下痢、嘔吐のときに注意しなければならないのは、「脱水」です。
 脱水症とは、体液量（体内の総水分量）が不足した状態をいいます。
 その体液に含まれるものは、水分と電解質（ナトリウムなどの塩分）です。
 脱水の治療には、電解質を含む液（電解質液）を「点滴輸液」をする方法と、口から飲ませる「経口補液」の方法があります。
 重症の脱水症以外は、口から電解質液を飲ませる「経口補水液」で補う方法が増えてきました。
 経口補水液(ORS)は、体から失った水分と塩分が含まれ、さらにそれらの吸収を早める炭水化物（ブドウ糖）が含まれています。
 今回は、お家にあるもので簡単にできる経口補水液の作り方を紹介します！



【経口補水液 (500cc)】

○材料

- 水・・・400 cc
- お湯・・・100 cc
- 砂糖・・・20g (水分に対し4%)
- 食塩・・・1.5g(水分に対し0.3%)
- レモン汁・・・10g

○作り方

お湯 100cc に砂糖・食塩を加え、よく混ぜる
 最後に残りの水とレモン汁を加えて完成！！

○ポイント

お湯に砂糖・食塩を加え、溶け残ることがないようにしましょう。



アレンジメニュー

【100%ジュースで経口補水液 (500 cc)】

○材料

- 100%リンゴジュース・・・360 cc
又は
- 100%オレンジジュース・・・200 cc
又は
- 100%グレープフルーツジュース・・・225 cc
- 水・・・用意したジュースが 500 cc になる量
- 食塩・・・1.5g (食塩が溶けない場合は、少量の湯で溶かしてから混ぜてください)

○作り方

- 経口補水ゼリー・・・100%ジュースの経口補水液にゼラチンを加え冷すだけ
- シャーベット・・・100%ジュースの経口補水液を冷凍庫で冷やし固めるだけ
時々かき混ぜるとうまくシャーベット状になります



○栄養士のアドバイス♪

一日の摂取量は学童・成人の方は500～1000cc、目安としては500ccを一時間かけてゆっくりと飲んでください。
 幼児は300～600cc、乳児は体重1kgあたり30～50ccを一度に沢山飲むのではなく、少量ずつゆっくりと与えてください。

☆注意すること

- ・経口補水液にはナトリウム・カリウムが多く含まれていますので、腎臓疾患がある場合は必ず医師・管理栄養士にご相談ください。
- ・高血圧、狭心症のお薬を服用している方で「グレープフルーツジュースと一緒に飲まないでください」と説明を受けている方は、グレープフルーツジュースは避けてください。
- ・経口補水液には砂糖が多く使用されていますので、糖尿病の方は脱水が改善され食事が十分に取れるようになったら摂取をやめてください。
- ・手作りの経口補水液は冷蔵庫で保存し、その日のうちに飲みましょう。

簡単なのでぜひ作ってみてください♪

