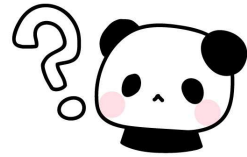


# 栄養だより

第188号  
2026年6月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院  
栄養管理部

## 『経口補水液とは？』



脱水症になった時など身体に不足した水分と電解質(ナトリウム、カリウムなど)に加え、速やかに水分の吸収をするために必要な糖분을バランスよく含んだ組成になっている飲料

### 水分補給のタイミング

#### たくさん汗をかいたとき



**経口補水液**  
スポーツドリンク

※糖分と塩分が含まれているため生活習慣病や塩分制限のある方は主治医や管理栄養士に相談することをお勧めします。

#### 普段の水分補給



水、麦茶 など  
ノンカフェインのもの

#### ポイント

- ◆時間を決めて、定期的に水分補給をしましょう
- ◆こまめに少しずつ飲みましょう
- ◆1日に1~1.5ℓを目安にしましょう(水分制限がない場合)

### 経口補水液の飲み方

1. 量は500~1000mlを目安に無理のない速さで飲みましょう
2. その後はゆっくりと飲みながら体調を観察しましょう  
※50~100mlを5分間隔くらいのペースで様子を見る

