

栄養にゅ〜す

第83号

担当管理栄養士 富永 史子

水分はしっかり摂いましょう!



加齢とともに喉の渇きを感じる「口渇中枢」が減退するため、実際には水分が必要な状態であっても喉の渇きを感じにくくなります。そのため、高齢者は発汗などにより体内の水分が失われても、身体が渇いていることを自覚しにくく、水分摂取が遅れがちになるので、若年者に比べて早く脱水症状を起こしやすく、注意が必要です。

体の水分量

成人の水分量

高齢者の水分量



高齢者が脱水になりやすい理由

- 身体の水分量が減る
- 喉の渇きの感覚機能「口渇中枢」の減退
- 食欲不振、嚥下障害などで水分を十分に摂取できない
- 夜間のトイレを避けるために意図的に水分を十分に摂取しない
- 糖尿病による尿量増加、降圧剤の利尿作用

年齢	1日の必要水分量 (mL)
25～55 歳	35mL × 体重(kg)
56～65 歳	30mL × 体重(kg)
65 歳以上	25mL × 体重(kg)

※水分制限のある場合や水分にトロミが必要な場合は、医師や管理栄養士に相談しましょう。



震災から10年がたちました。水分補給をしっかりと行うための工夫のひとつとして「パッククッキング」をご紹介します。

「パッククッキング」

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋等で「湯せん」する調理方法です。

パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせることができるので、鍋や食器の洗浄が不要です。

- 忙しい時の家事に役立つ
- 離乳食・介護食の同時調理も簡単になる
- 災害時に使える

洗い物を出さずに簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されている

⚠️注意：耐熱性のポリ袋を使用する。



災害時の活用

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるので、自宅に水やカセットコンロを備えておくことをおすすめしています。

水道が使えない状況では、水はとても貴重品です。料理に使う、摂取する以外に茹で湯として使ったり、調理器具を洗ったりと何かと使う場面は多いのです。そんな水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。

- 普段の食品が使える
- 加熱に使った水が汚れないので再利用できる
- 袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない（袋から直接食べることができる）

1つの鍋で同時に複数の調理ができる（鍋のお湯は何回も利用できる）ことや普段の食材、味付けで調理ができ、災害時にも食べ慣れた食事を食べることができるメリットがあります。

