



酒のつまみや間食に どんなものを食べていますか

スーパーやコンビニなどで売られている食品です。どの位の塩分や脂質、プリン体が含まれているか自分の健診データと合わせてみてください。

食品	目安	重量(g)	総プリン体 (mg)	コレステロール (mg)	塩分(g)	エネルギー (kcal)
さきいか	小1袋	18	100	67	0.7	55
干しホタテ貝柱	大3粒	12	40	18	0.6	39
笹かまぼこ	5枚	160	76	24	4.1	149
サラミソーセージ	1本	22	27	18	0.6	75
チーかま	1本	35	15	9	0.7	42
おさかなソーセージ	1本	50	11	15	1	88
でん六豆	1袋	65	不明	0	0.8	294
柿ピー	小1袋	43	不明	不明	0.5	217
焼きうるめ	7匹	15	112	33	1.1	45

		総プリン体	コレステロール
1日の摂取基準量	健康な方	400 mgまで	300 mgまで

※脂質異常症や高尿酸血症の方は
摂取基準量が異なります。

■問い合わせ先■

健康推進課 ☎54-7121

シルバーリハビリ体操

～膝痛を予防する体操～



椅子に深く座り背筋を伸ばします。
片足を水平に伸ばしてつま先を立てます。
足を少し開き、再び元に戻して足をおろします。

▲美和地域 シルバーリハビリ体操指導士 小室澄江さん

健康アドバイス

「経口補水」

常陸大宮済生会病院

小児科部長 熊谷 秀規先生

腹痛や嘔吐・下痢で発症する感染性胃腸炎について、家庭での注意点や対応のお話をします。感染性胃腸炎の原因は、食中毒など細菌感染の場合もありますが、おもにはウイルス感染です。嘔吐や下痢は、病原体を早く対外に出そうとする体の防御反応のひとつですが、それにより大量に体内の水分や塩分が失われると脱水状態に陥り、状態が悪くなります。子どもはうまく訴えることができないため、周囲の者が体調の変化に注意を払う必要があります。

次の場合は医療機関を受診しましょう。①泣いても涙がでない ②目が落ちくぼんでいる ③皮膚、口、舌が乾燥している ④呼吸が速く眠りがち ⑤1日に6回以上大量の水様下痢便や血便がある ⑥緑色～黄色の嘔吐があり嘔吐が続く ⑦皮膚が冷たく色が悪い ⑧生後4カ月未満の乳児で38℃以上の発熱がある

胃腸炎の治療法のひとつに経口補水があります。塩分と糖分が適切な割合で混ざった飲料（スポーツ飲料とは目的や組成が異なります）を口から飲むことです。これにより水分と塩分が速やかに吸収され脱水を改善します。WHO（世界保健機構）では経口補水に関する啓発活動を世界的に進めています。補水液は薬局や病院の売店等で販売していますが、家庭で作ることもできるので一例を紹介します。①砂糖40g（上白糖大さじ4と1/2杯）と食塩3g（小さじ1/2杯）を1リットルの湯冷ましに良く溶かします。②飲みやすい温度にします。③果汁を絞ると飲みやすくなります。一度にたくさん飲むよりは、少量をくり返し飲む方がよいでしょう。詳細は、かかりつけの医師に相談ください。