

## 必要な時にすぐ作れる

いつでも  
どこでも

外出時や緊急時など、必要な時にいつでも作ることができます。作る量にかかわらず15分でゼリーができあがるので、必要な分だけ作ることができ、捨てる心配もありません。



## 豪華なおやつに早変わり

アレンジ  
多彩!



## 砂糖を加えてエネルギー補給

食が細い方  
には

体重が減少傾向にある方など、少しでもエネルギーを摂っていただきたい方には、砂糖を加えるのがオススメです。



約80kcal  
摂取できます

1食当たり目安分量  
水または湯 100mL  
水分補給の匠... 6g  
砂糖..... 15g

### 80kcalの食品

- 卵 1個
- ご飯 小さいお茶碗軽く 半杯
- じゃがいも 中1個
- りんご 約半分

要介護者のご家族の方へ

# 水分補給



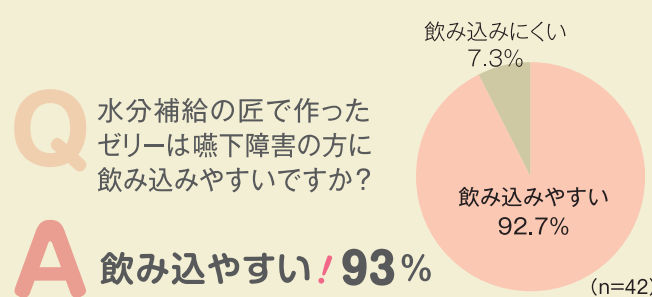
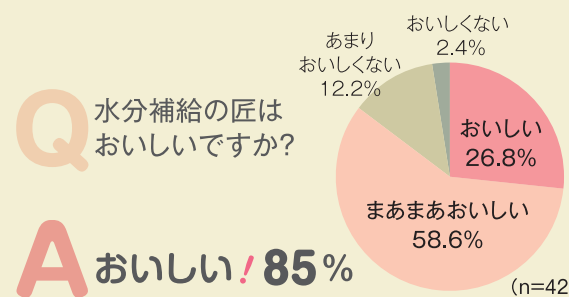
について悩んでいませんか?



- 水分補給のお悩みチェック
- 水分補給の重要性
- 水分補給の匠でお悩み解決!

### 専門家※によるモニター調査

※栄養士WEBに登録いただいている栄養士、ケアマネージャーなど



品名	内容量 / 規格	1梱入数	商品コード	JANコード
水分補給の匠 緑茶味	600g チャック付	12	58009	49-87696-58009-1
	6g×50本スティックタイプ	10	58010	49-87696-58010-7

■製品は改良のため、予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ■写真及び印刷の仕上がり上、現品と色合いが若干異なることがあります。  
 ■掲載製品の詳細については、取扱店または当社にお尋ねください。  
 ■記載内容は2012年1月現在のものです。

取扱店

サラヤ株式会社  
 〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2-2-8  
 TEL.06-7668-8139 http://www.saraya.com/

高齢者にとって脱水は夏場だけではなく  
 一年中危険と隣り合わせの状況です。  
 ご家族の水分摂取量を確認してみましょう。

水分補給  
お悩み  
チェック



## こんなことで悩んでいませんか？

- 1日1500mL(コップ10~15杯)の水分を摂れていない
- 水を飲むとむせる
- 水分補給の方法としてゼリーをすすめられている
- 簡単にゼリーを作りたい
- とろみのついたお茶などを飲みたがらない、ベタつきが気になる
- 寒いときは温かいもので水分を摂らせてあげたい
- 認知症があり、水分補給に苦労している
- 緊急時、外出時の水分補給の方法

必ず確認



## 水分補給の必要性

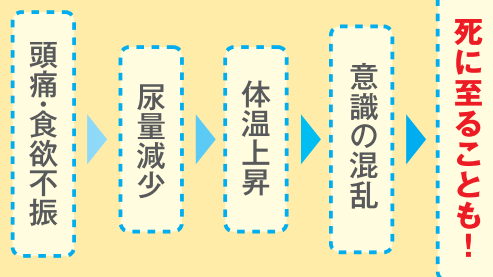
### ●高齢者は脱水になりやすい

高齢者は一般的に、体内に貯めておける水分量が減少してきます。また、のどの渇きを感じにくくなり、尿量も増えたりすることから、脱水になりやすい傾向があります。**脱水は治療よりも予防が重要**といわれており、予防するためには、食事以外で水分(水やジュースなど)を**コップ10~15杯程度(1000~1500mL)**摂る必要があります。 ※医師から水分摂取を控えるよう指示がある場合は、この通りではありません。



### ●脱水はなぜ危険なの？

脱水は体重の減少や口渇から始まり、尿量の減少、体温上昇、幻覚などを引き起こし、最終的に死に至ることもあります。また、意識レベルの低下や脱力、せん妄状態を引き起こし、**認知症の症状が進行したと勘違いすること**も。



### ●水分補給のタイミング

一度にたくさん飲むのではなく、食事時、食事の間、おやつの時などこまめな水分補給を心がけましょう。また、下記にあてはまる場合は意識して水分補給をしましょう。

- 嚥下障害の方
- 食事量が少ない方
- 風邪をひいたとき
- 汗をかいたとき
- 尿の回数や量が減ったとき
- オシメの交換が減ったときなど
- 寝ているとき(寝る前に)
- 下痢をしているとき
- お風呂に入った後

種類を  
持とう



## 無理なく水分補給をしていただくために

### ●水分補給のバリエーションを増やす

お茶だけでなくジュースを飲んだり、水分の多い果物やゼリーなども水分補給として有効利用できます。ご家族の方が摂取しやすい形で提供することが大切です。

とろみ剤を使用されている方で、とろみをつけた飲み物を嫌がる方や、ベタつきが気になる方は、ゼリーでの水分補給もひとつの方法です。また、とろみ剤と併用することで、変化をもたすことができます。 ※医師・栄養士、ケアマネージャーなど専門家の指示のもと、嚥下状態や持病等に合わせてご判断ください。

### ●認知症の方にも

認知症の方で水分の認識が難しい方には、おやつ感覚でゼリーを提供してみてもいかがですか。逆に、水分を摂りすぎるとい方にも、ゼリーにすることで満足感が得られ、過剰摂取を抑えられる可能性があります。

混ぜるだけ

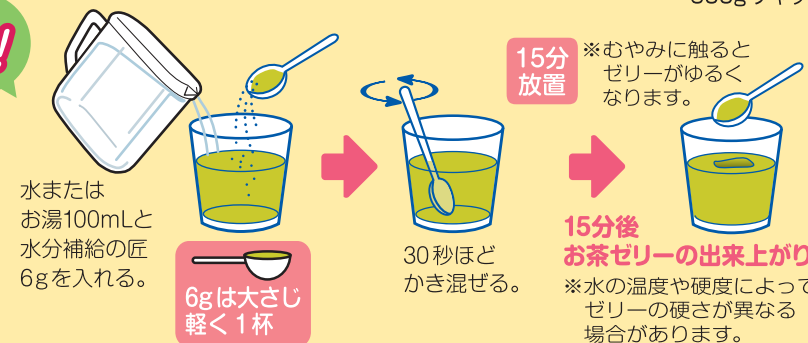


## 「水分補給の匠」は、楽しく便利に水分補給をサポートします!

『水分補給の匠』は、水でもお湯でも混ぜるだけでできる、本格的な味わいの即席お茶ゼリーの素です。  
**夏はアイスで冬はホットで**、毎日の水分補給がおいしく楽しめます。



簡単!



冷水でもお湯でも、どんな温度でも作れます。5℃~80℃で作るのがおすすめ!

- 水 ▶ 冷たいお茶ゼリー
- 湯 ▶ 温かいお茶ゼリー

便利!

- 時間がかからない **90% カット** ※
- 急な発熱時などにも対応できる
- ダマにならない
- 作りおきしなくてよい



水分補給の匠でお悩み解決!

※ゼラチンゼリー500mLと水分補給の匠500mL作成時で比較 サラヤ(株)調べ