

冬でも脱水に注意！

脱水＝夏のイメージが強いですが、冬も注意が必要です。

○水分を摂ると身体が冷える+何度もトイレに行きたくない

⇒水分を摂る量を意識的に減らす

○汗をかかない

⇒喉の乾きを感じにくく、水分不足を感じにくいため、自然と水分を摂る量が減る

○部屋を暖かくする

⇒部屋の中は乾燥し、身体から水分が出ていく

このように身体に入ってくる水分自体も減り、温度と乾燥でじわじわと水分が失われ、気づかないうちに脱水になっていることがあります。



食事以外にも意識して飲みましょう！



まずは朝起きてコップ1杯。起きた時は1日の中で血液の濃度が最も高くなっています。血液を正常に戻し、からだを目覚めさせましょう。

そして食事と食事の間(10時・15時)は休憩を兼ねて合間に水分を補給しましょう。

入浴の際、予想以上に水分が失われるため、前後どちらかで水分を補給しておきましょう。

最後に寝る前にも飲んでおきましょう。睡眠中に失われる水分を事前に補う働きがあります。寝ている時の脱水で脳梗塞や心筋梗塞のリスクが増えます。

* 水分制限のある方、むくみ等ある場合は、一緒に塩分制限も必要です。医師に相談しましょう。

旬の食材でクッキング☆

かぶ



多く含まれる栄養素

- ビタミンC
- カリウム
- イソチオシアネート

効果

- 抗酸化作用
- ナトリウム排泄
- 免疫力アップ

かぶとツナのサラダ

材料 (2人分)

- かぶ 1個 (約150g)
- 塩 少々
- ツナフレーク 1缶 (70g)
(水煮)
- マヨネーズ 大さじ1
- 粗挽きこしょう 少々
- 大葉 (お好みで) 2~3枚



栄養成分 (1人分)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	6.2g
食塩	0.4g

<作り方>

- ①かぶは皮をむいて、縦に半分に切り、薄切りにする。塩を振って少し置いておき、水気を切る。
- ②ツナフレークは水気を切り、①のかぶと混ぜる。
- ③マヨネーズとこしょうを加えてよく和える。
- ④器に盛り付け、お好みで千切りにした大葉をのせる。

😊 一口メモ 😊

経口補水液・経口補水飲料について

水分と電解質を補給できるものです。素早く吸収されるように調整されており、吸収された後もからだの中に残り、脱水症を素早く改善します。経口補水液や経口補水飲料を飲むときは注意点があります。それは一気に飲まないようにすること。ごくごく飲んでしまうと血液が薄まるため、元の濃さに戻そうとして尿として出て行ってしまいます。飲むときは500mlを30分ぐらいかけて、できるだけ少しずつゆっくり飲みましょう。



オーエスワン® (株式会社大塚製薬工場)



明治アクアサポート® (株式会社明治)



アクアソリタ® (味の素株式会社)

栄養科

