

# 栄養科だより

## かくれ脱水に注意しよう！

脱水は暑さで汗をたくさんかく環境だけで起こるわけではなく、さほど汗をかいていなくても水分の摂取量が少なければ脱水は起こります。

マスク生活が続き、普段からマスクをつけていると、熱が体内にこもり体温が上がりやすくなる一方で、マスク内の湿度は高くなるため、のどの渇きを感じにくい状態になります。そのため、いつもより水分を摂らなくなったり、飲み物を飲むときにマスクを外さないといけないわずらわしさから水分摂取量が少なくなる可能性もあります。そうすると、体内の水分が少なくなり、知らず知らずのうちに脱水になりかけていく「かくれ脱水」の状態になってしまいます。

かくれ脱水を防ぐためには、こまめに水分補給をすることです。特に運動の前や暑い場所に行く前、入浴中や睡眠中も脱水になりやすいです。

水分補給には水や麦茶がおすすめです。カフェインが含まれるお茶やコーヒーは利尿作用があり、水分の吸収が妨げられ、ジュースなどの糖分の含む飲み物は体内への水分の吸収率が悪くなります。また、アルコールも強い利尿作用や体温を上げる作用があるので飲酒前後や飲酒中も水や麦茶などの水分を摂るようにしましょう。

水分補給に経口補水液やスポーツドリンクを飲む場合は注意が必要です。経口補水液とスポーツドリンクを比較すると、基本的に経口補水液は糖分が少なめで塩分が多め、スポーツドリンクは塩分が少なめで糖分が多めです。ちょっとした汗をかいたときや運動時はスポーツドリンクで十分ですが過度な発汗や下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態では経口補水液が適しています。

かくれ脱水予防には水や麦茶でも十分効果的です。また、かくれ脱水や熱中症予防には食事も大切です。

しっかり食事を摂ることで水分と塩分も摂ることができます。

食事を抜いたりせず、こまめな水分補給と共に  
バランスのとれた食事も  
心がけましょう。

### < 夏の冷え対策 >

暑い夏は、冷房を使用するため、室温と外気温の差が大きくなったり、冷たい食べ物を食べる機会も多くなり、体が冷え過ぎることで様々な不調が起きる原因となります。

体の冷えすぎを予防するためには、

- 冷房の設定温度は外気温の-5℃以内にする。目安としては25~28℃です。
- 冷房の効いた部屋では寒いと感じる前に、上着を羽織る、スカーフやストールを巻くなど首に直接冷風が当たらないようにする。また、冷気は下にたまるのでひざ掛けや厚手の靴下、レッグウォーマーなどを使用する。
- 軽い運動で血流を促進する。有酸素運動は血流が良くなるので冷えの解消に効果的です。
- 湯船に浸かって汗をかくぬるめのお湯に浸かると、体の芯から温まります。
- 体を温める食材を摂る  
生姜・にんにく・ネギ類・根菜・唐辛子などには体を温める効果があります。

夏の冷えはなかなか自覚できず、症状が進行してしまうことがあるので、このような対策を生活に取り入れて、冷えを予防しましょう。

### ~よく噛んで健康になろう~

#### ◆噛むこと健康効果◆

- 虫歯・歯周病予防
- 強いあごをつくる
- 食べ物の消化・吸収に良い
- がん・老化予防
- 脳を刺激し、活性化する
- 味覚の発達
- ストレス解消・肥満防止

噛み応えのあるものをよく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。一口30回~50回噛むことが理想的です。噛むことは健康のために効果的ですが、そのために丈夫な歯を維持することも大切です。

常に口腔ケアを心がけましょう。

### ☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。  
定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

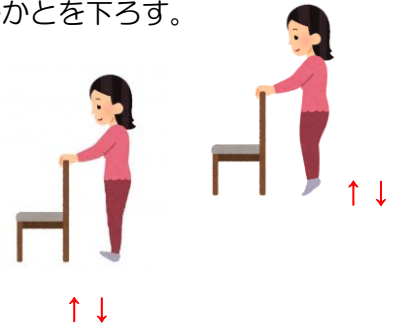
# 「冷え改善ストレッチ」

## ◎かかと上げ

壁に手をつけて立ち、かかとを上げてつま先立ちをする。10秒間キープしたら、かかとを下ろす。

※10秒×5回が目安です。椅子の背もたれを使ってもOK！

※座ってもできます。背筋をのばして椅子に浅く座り、かかとをあげる。



## ◎つま先上げ

壁に手をつけて立ち、つま先を上げて、5秒間キープしたら、つま先を下ろす。

※5秒×5回が目安です。椅子の背もたれを使ってもOK！

## ◎つま先の上げ下げ

①椅子に座って、片足を床と平行にまっすぐ伸ばし、つま先を手前に引いてかかとを突き出すようにする。

ふくらはぎが伸びた状態で15秒キープする。

②つま先を逆に遠くへ伸ばし、15秒キープする。

③この動作を交互に左右の足で繰り返す。



## ◎スクワット

①椅子の後ろに立ち、椅子の背もたれに手を置き、足は肩幅に開く。

②背筋を伸ばして、腰をゆっくりと下ろし、ゆっくりと膝を伸ばして戻すを10回繰り返す。

この時に膝を90度以上曲げないように注意。視線はまっすぐ前を向き、背筋を伸ばして行う。

※慣れてきたら、椅子を使わず、手を後ろで組んだり、前にだしてやってみましょう！



# 「夏野菜レシピ」



## 塩麴豚汁



### 【材料】(2人分)

- ・豚肉 100g
- ・トマト 1個
- ・オクラ 2本
- ・ナス 1/2本
- ・しめじ 1/2袋
- ・生姜 1/2かけ
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩麴 大さじ2
- ・酒 大さじ3
- ・だし汁 500ml

### 【作り方】

- ① 豚肉、トマト、おくらは一口大に切る。ナスは1cm幅の半月切にする。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。生姜は千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉と生姜を炒める。肉の色が変わってきたら、オクラ、ナス、しめじを加えて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、トマト、だし汁、酒を加える。ひと煮立ちしたら、アクを取り、塩麴を加え1~2分煮て完成。

※具材はアスパラやズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ、にんじんなど好きな野菜でOK！



❖ 夏野菜は体を冷やす効果があるので、冷えが気になるときは加熱して食べるようにしましょう。