

ヘルスケアレシピ

第3号
2013年
夏号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝える情報紙です。

えいよう広場 ～脱水を予防しよう!!～

水分補給は 早めに こまめに!!



汗をかく陽気になりました。体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害のリスクとなります。脳梗塞が夜間から早朝にかけて多いのは、就寝中は水分を摂らないため脱水傾向になることが原因のひとつとされています。このような脱水による、健康障害や事故の予防には、こまめな水分補給が効果的です。今回は、水分補給のコツを紹介します。
※腎臓病、心臓疾患等の治療をされている方は医師にご確認下さい。

タイミング

のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。のどの渇きを感じる前に飲む習慣をつけましょう。水分が不足しやすいのは、就寝前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後など。枕元に水分を置いて就寝するのも良いです◎

量

水分は多くの方が不足気味です。平均的には、コップ2杯分の水分が不足していると言われています。



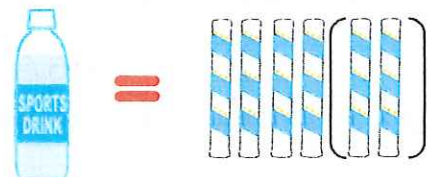
内容

砂糖や塩分の濃度が高い飲料は吸収までの時間が長くなるので注意が必要です。アルコールや大量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし、体内の水分を排泄しやすくするため、水分補給には適しません。水や、カフェインを含まないほうじ茶や麦茶がおすすめです◎

Q. 脱水予防にはスポーツドリンクが一番??

脱水予防のためにスポーツドリンクを水の代わりに飲んでいる方もいるかもしれませんが、スポーツドリンクには汗で失われた電解質を補う効果もありますが、たくさんの砂糖も入っていることをご存じですか?実は、ペットボトル(500ml)1本に約20~30g(スティックシュガー4~6本分)の砂糖が入っています。

砂糖の摂りすぎは血糖の上昇や肥満の原因になります。たくさん汗をかいたとき以外は水や麦茶など砂糖がはいっていないものを選ぶようにするといいですね。



旬の食材レシピ

トマト カロテン、ビタミンCが豊富。トマトの赤色のリコピンという成分はβ-カロテンの倍の抗酸化作用があります。油に溶ける性質のため、油を使った料理で吸収率が高まります。

オクラ オクラのぬめりは、水溶性食物繊維のペクチンや、胃の粘膜を保護する働きがあるムチンが含まれています。表面のうぶ毛は少量の塩でもみ洗いすると取れます。

サラダそうめん

材料(1人分)

そうめん	1把
豚ロース	50g
オクラ	2本
トマト	1/2個
レタス	1枚
めんつゆ	70cc
(ストレート)	
ごま油	適量



エネルギー383kcal 塩分2.7g

作り方

1. 豚肉さつとゆでて水に摂り、食べやすい大きさに切る。
2. オクラはさつとゆでて小口切りにする。トマトはさいの目に切る。レタスは食べやすい大きさに切る。
3. そうめんをゆでて流水にさらしよくもみ洗いする。しっかりと水切りをして器に盛り、具をのせ、めんつゆ、ごま油をかける。

アルコールの適量はどのくらい？

これからの季節、ビールなどのお酒が美味しいですね。適量のアルコールは仲間との楽しいひとときを演出してくれますが、量が多すぎれば、急性アルコール中毒や肝機能障害などの健康障害にもつながります。厚生労働省が作成した健康日本21では、適度な飲酒量は1日平均純エタノールで約20gとされています。女性や高齢者の適量はより少量です。

また、食事と一緒に飲酒をすることでアルコールが急激に吸収されることを防ぐことができます。お酒はお食事と一緒に適量の範囲で楽しみましょう。

●各アルコール飲料の適量(男性)●

	アルコール 度数	適量
ビール	5%	中瓶1本(500ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
ウイスキー ブランデー	43%	ダブル(60ml)
焼酎	35%	0.5合(90ml)
ワイン	12%	2杯(240ml)

コラム “七夕”

～七夕伝説とそうめん～



五節句のひとつである七夕は、7月7日の夜、天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に1度だけ逢うことができる日として有名ですね。全国的に行われる、短冊に願い事を書いて笹に飾る風習は、裁縫や書道の上達を祈って、江戸時代から行われるようになったそうです。また、そうめんが七夕によく食べられるのは、平安時代の宮中で、大病をしないように祈りを込めて、七夕にそうめんを食べていたことが由来のひとつであるようです。実際に、そうめんは食べやすく、消化も良いため夏バテにはぴったりです。薬味なども添えて、そうめんだけでは足りないビタミンを補っておいしく食べられるといいですね。

編集後記

最後までご覧いただきありがとうございます。今回は脱水のお話しでしたが、お食事にも1日3食で約1リットルの水分が含まれています。3食きちんと食べることは脱水予防にもつながっているのですね。皆様も暑さに負けずに健やかに過ごしてください。