



栄養だより



発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 62 平成26年1月号

冬の水分補給について！

水分補給は、汗をかいた時だけのようなイメージがありますが、寒い冬の季節にも、水分補給がとても大事です！

冬の水分補給の大切さ

人間には不感蒸泄という汗とは別に呼吸や皮膚から水分が蒸散される機能があります。乾燥する冬はこの不感蒸泄が夏の20%も多くなっています。汗をかかず量が少ない冬でも知らず知らずのうちに水分は失われているのです！

水分不足が引き起こす症状

水分が不足すると血液がドロドロになってしまい血液の流れが悪くなってしまいます。

その結果・・・

- 1) 風邪を引きやすくなる！
→血液の循環が悪くなり、体が冷え風邪を引きやすくなります。
- 2) 脳卒中・心筋梗塞なる危険性がある！
→ドロドロの血液によって血管が詰まりやすくなり、脳卒中・心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

水分不足のサイン

- 肌が乾燥している。
- □の中がネバネバする。
- 体がだるい。
- めまいがする。



1日に必要な分量は？

「体重(kg) × 30ml」が目安！



水分補給のポイント

- こまめに水分補給をしましょう！
→「少しずつ、頻繁に！」が大切です。
- 冷えの改善には、温かい飲み物を！
→冬は温かい飲み物で水分補給がオススメです。
- 食事から水分補給しましょう！
→鍋やスープ等で栄養を摂りつつ、水分補給にも繋がります。

食歳時記 七草粥



一月七日には、これからは新しい一年を平和に暮らせることを願い、邪気を払い、七草粥を食べます。七草粥は、セリ・ナズナ・スズナ・スズシロ・ハコベラ・ゴギョウ・スズナ・スズシロ・ハコベラ・ゴギョウの7種類の野草を煮た粥です。それぞれに効用があり、セリは目の充血やめまいの予防、ナズナは消化機能を整えます。ゴギョウは咳を止め、たんを切る働き、ハコベラは胃腸を弱く、効果的に整えてくれます。

お節料理や新年会など、飲んだり食べたりするころ、の多い時期、疲れた胃腸をいたわり、不足したミネラルを補うため、最適なメニューです。



栄養素のお話

DHA (ドコサヘキサエン酸)

DHAは、脳や網膜のリン脂質の主要な成分となっています。特に青魚に多く含まれています。また、DHAにはメタボリックシンドローム、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、アレルギー性鼻炎、視力低下、認知症、うつ病等の改善効果が確認されています。1日の摂取基準は1g以上が推奨されています。※1000mg=1g

DHAを多く含む食材は？

- 本まぐろ(刺身1切れ20g) : 576mg
- かつお(刺身1切れ20g) : 62mg
- あじ(60g) : 449mg
- さば(60g) : 1068mg
- うなぎ(60g) : 798mg

