



『 寒いときこそご用心～脱水症 』

夏は「熱中症対策のため、こまめに水分補給！」この合言葉はかなり浸透してきましたが、水分補給は寒い時こそ必要だということをご存知ですか。

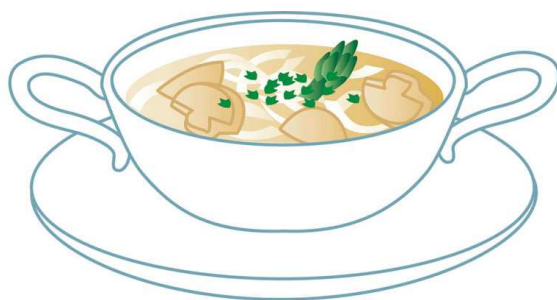
人の体の半分以上は水分でできていますが、私たちは呼吸や尿・排便などさまざまな形で水分を体外に排出しています。

冬はトイレに行くのも億劫で、寝る前に水分補給を控えたりすると、それが原因でかくれ脱水症になる可能性があります。肌のかさかさ・背中が痒い・口がネバネバする・足がつる、こんな症状はSOSです。適度な水分補給が大切です。

そこで、料理からうまく水分をとるため、ひと手間かけて、野菜たっぷりスープを作ってみませんか。

野菜は何でもOK。いつも捨てる皮や芯、果物の皮もきれいに洗って一緒に使います。ザク切りにして鍋一杯に入れ、ヒタヒタの水を加えてコトコト煮込みます。途中こまめにアクをとるのがコツ、きちんとこして食塩の量を控えめにして味を整えます。ビタミンやミネラルたっぷりのスープとなり、美味しくいただけます。

寒いときに起こりやすい高血圧・心臓疾患などのトラブル予防をはじめ、生活習慣病対策の特効薬になるかもしれません。



鹿児島県厚生連
管理栄養士
油 田 幸 子