

水分を摂りましょう

皆さんは1日の水分摂取量は意識していますか??

人が健康に暮らすためには1日に最低1.2Lは飲み物からの水分摂取が必要とされます。

飲み物	特徴
水	硬水や軟水、製品別で好みに合わせて風味やお気に入りを見つける楽しさがある。ただ服用薬剤や使用サプリメントによっては 硬水は避ける必要あり 。
お茶	尿路結石 の原因となるシュウ酸を多く含有。気になる方はルイボスティー、もしくはほうじ茶か麦茶がオススメ。玉露や抹茶は 高カリウム含有飲料 でもある為、腎機能低下時は注意が必要です。
スポーツドリンク OS-1	スポーツドリンクは糖度、OS-1は塩分濃度が高めの為、 通常的水分補給としては適さない 。運動や軽い発汗時はスポーツドリンクを、嘔吐・下痢や過度の発汗時はOS-1がオススメです。

* 「低カロリー」「カロリー控えめ」「○○ライト」という表示は100mlあたりのエネルギー量が20kcal（食物は40kcal）未満であることを示します。

* 「カロリーゼロ」「ノンカロリー」は100mlあたり5kcal未満であれば表示できます。

ヒートショック
とは？

ヒートショック

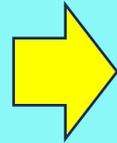
急激な温度変化で、血圧が大きく上下に変動する事により起こる症状のことで
血管や心臓に大きな負担がかかります。

どんな時に
起こりやすい？

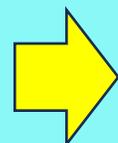
★★★★冬場の入浴時は特に注意が必要★★★★



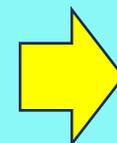
暖かい室内
血圧安定 →



衣服を脱ぐ/寒い
血圧上昇 ↗



寒い浴室に入る
さらに血圧上昇 ↑



熱い湯船に浸かる
血圧急降下 ↓

対策

- 入浴の前後に水分を摂る
- 食後1時間以上空けてから入浴する。またお酒を飲むなら入浴後にする
- ヒーターの利用や熱いシャワーを浴室壁にかけて、脱衣所および浴室を暖める
- 浴槽のお湯は38~40℃くらいに設定。手足にかけ湯をしてから入る
- お風呂から出る時はゆっくり立ち上がる



サイコロ野菜のトマトスープ

<材料：2人分>

にんじん	1/4本
じゃがいも	1個
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ベーコン	20g
バター	5g
トマトジュース (食塩不使用)	200ml
A 水	200ml
コンソメキューブ	1個
マカロニ	15g
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1



作り方

①にんじんとじゃがいもは皮をむき、1cmのさいの目に切る。たまねぎとピーマンは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅程度に切る。

②鍋にバターを入れて熱し、ベーコン、たまねぎを加えてたまねぎが透き通るまで中火で炒める。じゃがいも、にんじん、ピーマンを加えてさっと炒める。

③②にAをいれ、煮立ったらマカロニをいれ弱火で煮込む。具材がやわらかくなったら火を止め、みそと砂糖を加えたら出来上がり。

1人分

• エネルギー	138 Kcal
• たんぱく質	4.9 g
• 脂質	4.7 g
• 炭水化物	22.5 g
• 食塩相当量	1.8 g

(使用する商品により栄養成分が異なる場合があります)

今回のレシピは、トマトジュースを使用した野菜がたっぷりと摂れるスープです。味付けの隠し味としてみそを使用しました。トマトとみそには、同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれており、とても相性が良いと言われています。寒くなると、体が温まるような汁物が欲しくありませんか？「うま味」を活用し、減塩を意識していきましょう。