

かごしよく通信

まもなく梅雨入りし、雨模様が続くと室内で過ごす日が増えたり、身体を動かす機会が減るかもしれません。そんな時こそテレビを見ながら、家事をしながら、"ながら運動"を取り入れてみましょう。動画サイトを見ながらや、慣れてくるとあっという間に時間が過ぎて、屋外での運動より取り入れやすいのでオススメです。そして活動や運動がないと汗をかくことはないと思いませんか？実はゆったり過ごしても成人1日あたり0.7~1リットルの汗をかいているのです。水分のとり方について学んでいきましょう。

そもそも"脱水"ってなに？



ヒトのからだは水の割合が多い

乳児	成人男性	成人女性	高齢者
70%	60%	55%	50~55%

(体重に対する割合)

5%失うと…

脱水症状や熱中症の症状が現れます。

10%失うと…

筋肉の痙攣。臓器不全に至ります。

20%失うと…

死に至ります。



気を付けたい"かくれ脱水"

- ・マスクで熱がこもり、熱中症になりやすい
- ・喉の渇きを感じにくい
- ・マスクを外すのが面倒で水分補給の回数が減る

脱水
もしくは
かくれ脱水

こまめな水分補給を心がけましょう。



屋外での ※厚生労働省HPより抜粋

- ✓気温が高い時
 - ✓散歩などの屋外での活動時
- マスク着用の必要はありません。熱中症予防に努めましょう。

脱水を防ぐために出来ること

3食をしっかり食べる

食事中や、食事の間でも水分をこまめに



食事からも
約1000ml

貧血に気をつける

貧血の自覚症状がある人は脱水を起こすと、重症化する場合があります。ビタミンB12や葉酸が豊富な食材を選びましょう。



睡眠をしっかり取る

脳と身体がリラックスしていれば自律神経も整い、脱水症状は防げます



脱水が起こると…

集中力低下 記憶力低下

が確認されています



活動量はなくても皮膚からの蒸発や排尿などで水分は失われます。

日頃から意識して水分補給しましょう
水・お茶が望ましいです。

清涼飲料水・酒を水分の代わりに飲むことは脱水を助長するため、避けましょう。

~今月のレシピ~

旬の"じゃがいも"を使った ミンチコロッケ

~レバー入り~

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(4人分)

豚ひき肉	400g	薄力粉	大きじ4
豚レバー	100g	溶き卵	2個分
じゃがいも	大1個	パン粉	2カップ
玉ねぎ	1/2個	揚げ油	適量

~衣~

~付け合わせ~

キャベツ	40g
ミニトマト	お好みで

~作り方~

- 1 豚レバーは流水でもみ洗いして小さめに切り牛乳または水に20~30分漬けて臭みをとる。時間が経ったら水気を切り、ペーパータオル等で余分な水分を拭き、フードプロセッサーにかける。
- 2 玉ねぎは、みじん切り。じゃがいもは皮をむき、8等分程度に切り、水から茹で竹串が通るぐらいまで火が通ったら、水気を切りつぶしておく。
- 3 フライパンに豚ひき肉、豚レバーを炒め、色が変わったら玉ねぎも合わせる。玉ねぎの色が透明に変わったらバットに広げ粗熱をとる。
- 4 好きな方に形成し、薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣をまぶす。180℃に熱した油で、きつね色になるまで3分ほど揚げる。
- 5 皿に付け合わせ盛り、コロッケを添え、お好みでソースをかければ出来上がり。

作り置きにもオススメの1品です



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ 今の鹿児島県の旬野菜にばれいしょ(メークイン等)や、らっきょうがあります。玉ねぎの代わりにらっきょうを使えば食感も楽しめます◎
- ♪ 豚レバーは牛や鶏のレバーより、たんぱく質と鉄分が豊富なのにヘルシーなので、運動後や貧血が気になる時にはオススメです！
- ♪ 揚げ物のカロリーが気になる時はパン粉の粗さを、より細かいものにするとう吸油率を抑えられます。ミンチの前にパン粉をフードプロセッサーにかけるのも裏技です☆

次号は「 朝ごはんビタミンB群 」です。

脱水予防