



## 冬の脱水について



「隠れ脱水」って？

夏には熱中症による脱水を心配しがちですが、冬にも脱水の危険があることを知っていますか？冬に起こる脱水は「かくれ脱水」と言われ、脳梗塞・心筋梗塞など様々な疾患の原因にもなり得るため、注意が必要です。脱水は早めの予防が大切になるので、冬だからといって油断せず、しっかり予防をしましょう。

### 冬の脱水を予防する

#### ①水分補給

脱水に最も効果的な予防方法は水分補給です。冬は喉の渇きを感じにくいですが、夏に比べて空気が乾燥しているため、夏と同様こまめな水分補給が必要になります。また、ふだんの水分補給にはできるだけ水や白湯（さゆ）を摂ることが大切です。コーヒーなどのカフェイン飲料やアルコールは利尿作用が強いため、さらに脱水に陥りやすくなります。



#### ②乾燥対策

冬は空気自体の乾燥もありますが、暖房器具などの利用で部屋が乾燥しやすくなっています。部屋の湿度を上げることで、乾燥を防ぐことができ、また同時にウイルス対策もできるので風邪予防にもつながります。加湿器を使ったり、濡らしたタオルを室内に干したりすることで湿度を保つようにしましょう。



#### ③体温調節

暖房の使用で体が暖まっているにも関わらず厚着のまましていると汗をかき、体の水分が奪われてしまいます。また、汗が冷えて体を冷やす原因にもなります。脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう。



### 本日の

### レシピ

### もやしのぽかぽかスープ

#### 材料 (3人分)

|           |          |
|-----------|----------|
| もやし       | 200g(1袋) |
| 水         | 2カップ     |
| 味噌、酒、みりん、 |          |
| A コチュジャン  | 各 大さじ 1  |
| 鶏ガラスープの素  | 小 さじ 1   |
| おろしにんにく   | 1 ~ 2cm  |
| すりごま      | 大 さじ 2   |
| 青ねぎ       | 適量       |

- 鍋に A を合わせ、強火にかける
- 沸騰したらもやしを入れ、さっと煮る
- すりごまと青ねぎを加えて完成  
お好みでごま油やラー油を加えても◎



栄養量 (1人分) :

エネルギー : 75kcal たんぱく質 : 3.7g 脂質 : 2.9g 食塩相当量 : 1.2g