

栄養科だよ

R5年12月1日

第382号

至誠堂総合病院
栄養科

師走の候

師走となり、そろそろカウントダウンが始まるような時期になりました。

来年もまた、旬の食材を使ったレシピや健康情報などなど、お役立ち情報を掲載していく予定です。

12日は当院120回目の創立記念日になります。

24日はクリスマススイブのため両日とも昼に行事食を準備しますのでお楽しみにしてください。

12月の行事食 (創立記念式)

- ・赤飯
- ・白身魚の酒蒸し
- ・芋煮
- ・フレンチサラダ

(クリスマス)

- ・もち麦とトマトの
カレーピラフ
- ・あんず照り焼き
- ・温野菜サラダ
- ・コーンポタージュ
スープ
- ・レアチーズ
ジャムソース

※ご注意！その不調隠れ脱水かも？

この時期なんとなく「頭が痛い」「胃もたれがする」こうした冬場の体調不良は、実は「隠れ脱水」によるものかもしれません。

体に含まれる水分のことを「体液」と呼び、体液が全身を循環することで体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排泄されています。体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスがとれることで一定の量が保たれています。ところが今の時期は「乾燥」が原因で体液が不足しやすくなります。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ています。また、暑い夏に湿度が低く、乾燥する季節は水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向になります。そして、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくく、水分を積極的に取らない人も多く見られます。結果的に体の外へと出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなります。

なりませぬ。このように、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水症状に陥ることを「隠れ脱水」と言います。

隠れ脱水を見逃さないチェックポイント

*喉が渇く*体重が短期間で減った*尿の色が濃くなっている*病気ではないのに37℃前後の微熱がある。このような脱水のサインに早く気付くことが大事です。

さらに高齢者の場合は、*皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる。*口の中が粘つく。唾が少なく唾を飲み込めない事がある。*便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている。*皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離れた後、跡が3秒以上残る*足のすねがむくみ、靴下ゴムの跡が10分以上残る。このような症状に該当する時は、隠れ脱水に陥っている可能性があるため注意が必要です。

こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐ

隠れ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、一日1.5リットル程度を目安に2〜3時間おきに水分を摂る習慣をつけましょう。高齢者の場合は特に、気温や体調の変化、喉の渇きを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。服薬と同じように一日の中で時間を決めて意識的に水分を摂取することを心がけましょう。なお、必ず行って欲しいのは朝起きた時にコップ1杯以上の水を飲むこと。就寝中も汗をかき体液が減っているからです。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうすると脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるので注意が必要です。食事から摂取する水分も体液を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝食はしっかりととりましょう。水分補給と同時に、乾燥からも身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切です。室内では次のような乾燥対策も併せて行うと効果的だと思います。加湿器を使う、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す。定期的窓を開け、換気をする。そして、冬は寒さ対策として機密性の高い素材を使った下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して水分を失う要因になり得ます。そうしたものを着用しているときも、意識して水分を取るようにするとよいでしょう。

今が旬！簡単スイートポテト

さつまいもの最もおいしい季節は10月〜1月と言われており、今が一番美味しい季節です。

また、食物繊維が多く、腸内環境を整える働きがあります。更にビタミンC・ビタミンB1などが豊富です。

（2人分）

さつまいも 300g

砂糖 大さじ3

牛乳 大さじ2

バター 10g

溶き卵 1個

黒ゴマ 適量

（作り方）

1. さつまいもの皮をむき、輪切りにし5分程度水にさらす。

2. 鍋で箸がすつと通るくらいの固さになるまで茹でて水を切る。

3. 2を温かいうちにマッシュャーなどで潰す。調味料と溶き卵（大さじ1は残しておく）を加えて混ぜる。

4. 3をお好みの形に成形し表面に溶き卵を塗り、お好みで上に黒いりごまをのせる。

5. オーブンを200度に予熱し、約15分程度焼く。

（ワンポイントアドバイス）

*さつまいもを水にさらしすぎないようにしましょう！風味や栄養が損なわれてしまいます。

*牛乳の量はさつまいもの固さによって調整できるように少しずつ入れましょう。

