

こまめに水分補給を行いましょう

水 分は人間にとって欠かせないもので、栄養素の運搬や老廃物の排出、体温調節など、体の中で非常に重要な役割を担っています。体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスクが高まります。

水分補給の目安

成人の場合、体重の約60%を水が占めており、日々循環しています。

一般的な生活をしている成人男性が1日に失う水分量は、呼吸や汗で0.9ℓ、尿や便などの排泄物によって1.6ℓ、合わせて2.5ℓと言われています。そのため、出ていった分の水分を補うためには、食事から1.3ℓ、飲み水からは1.2ℓ摂取することが望ましいとされています。1日にコップ1杯(約200ml)を6杯程度飲むことを心がけましょう。

また、高齢者の方は成人の方に比べ、多く水分を失いがちなので、1.2杯ほど多く補給するとよいでしょう。

水分補給のタイミング

人間の体は、水分を5%失うと、脱水症状や熱中症などの症状が現れます。10%以上失うと筋肉の痙攣(けいれん)、さらには命に危険がおよぶこともあります。のどの渇きを感じたときには、すでに脱水がはじまっている状態です。そのため、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが重要です。

日常の水分補給は水やお茶がおすすめです。水分補給のタイミングは運動中やその後、入浴の前後、就寝の前後、特に大切です。運動などで大量に汗をかいたときは、塩分も同時に補給しましょう。



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その187

管理栄養士
島博子

今月のお料理

しょうがとにんにくが決め手♪

キャベツと鶏ささみのあっさり炒め

今回は、キャベツと鶏ささみのあっさり炒めをご紹介します。

あっさりしています。しょうがとにんにくの相性がばつちりで、食欲がそそられます。キャベツはさつと炒めてシャキシャキ感を残すと甘みが出ておいしいです。好みでにんにんやきのこと類を加えてもよいでしょう。

キャベツは緑色が濃い外側の方がビタミンCが多いので、むきすぎには注意しましょう。

【作り方】

- 鶏ささみは1cm弱の厚さに斜めに切る。塩こしょうを少々ふり、片栗粉をまぶす。
- キャベツはざく切りにする。
- フライパンに油を入れて火にかけ、①を入れて両面を焼く。一度、別の皿に取り出す。
- 同じフライパンにキャベツを入れてさつと炒めたら、③を戻し、Aを加えてなじませる。黒こしょうを振る。

エネルギー(1人あたり): 約135kcal
塩分: 約0.7g

One Point Advice

キャベツは炒めすぎに注意♪

【材料(2~3人分)】

- | | | | | |
|-------|--------------|---|----------|-----------|
| キャベツ | … 小さめ 1/4 個 | A | 鶏がらスープの素 | … 小さじ 1/2 |
| 鶏ささみ | … 3本 | | しょうゆ | … 小さじ 1弱 |
| 塩こしょう | … 少々 | | 酒 | … 小さじ 1 |
| 片栗粉 | … 小さじ 1と 1/2 | | おろししょうが | … 少々 |
| 油 | … 小さじ 2 | | おろしにんにく | … 少々 |
| | | | 黒こしょう | … 少々 |

Calendar

Health May Calendar

5月の健康カレンダー

5月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	小山医院	内科
	谷地内科医院	内科
4日	井本医院	内科
	笹屋内科外科	外科
5日	和田医院	内科
	まじょうクリニック	内科
7日	荒坂診療所	内科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
14日	尾辻内科クリニック	内科
	湊口内科クリニック	内科
21日	大石医院	内科
	熊野路クリニック	内科
28日	まつうらクリニック	内科
	谷地内科医院	内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

子どもとお母さん(会場: 鶴殿福祉センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
1日	4か月児健診 10か月児健診 午前9時～
11日	3歳児歯科健診 午後1時～

※要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

子どもとお母さん(会場: 子育て支援センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
12日 26日	育児相談 午前10時～11時

※詳しくは、子育て支援センター(☎32-4688)まで。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日		会場と開催時間
◆チェアエクササイズ		
10・17・31日	まなびの郷	午前9時 15分～ 10 時 15 分
12・19日	大里多目的集会施設	午前9時 15分～ 10 時 15 分
◆まちかどエクササイズ		
10・17・31日	まなびの郷	午前10時 30分～ 11 時 30 分
12・19日	神内福祉センター	午前9時 15分～ 10 時 15 分
		午前10時 30分～ 11 時 30 分
◆スポーツボイス(しっかりコース)		
2・23日	まなびの郷	午前9時 30分～ 10 時 30 分
		午前10時 45分～ 11 時 45 分
◆スポーツボイス(ゆったりコース)		
9・30日	まなびの郷	午前9時 30分～ 10 時 30 分
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①17日	ピーアップ新宮	午前 1 1 時 ～ 午後 3 時
②10・24日		

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日		会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室			
11日	中村多目的集会施設	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時	
17日	下地生活改善センター		
18日	平尾井生産活動センター		
25日	井田公民館	午後1時30分～2時30分	
27日	鮎田構造改善センター		
◆ スマイルヨガ			
10・17・24・31日	はぐくみの森 (10日は神内福祉センター)	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時	
11・18・25日	まなびの郷		
12・19・26日	鶴殿福祉センター		

※全事業要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。