

栄養だより

2020年
冬号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

冬の脱水症状にご注意を！！

夏は気温が高く、汗もたくさんかくので、気を付けて水分補給等行っている方は多いと思いますが、実は冬も同様に脱水を引き起こす可能性があります。

脱水要因



1.乾燥

冬は空気の乾燥が1番に挙げられます。
室内でもエアコンなどの暖房機器を使う事により更に乾燥します。
乾燥した環境では、皮膚や粘膜、あるいは呼吸からも水分が奪われます。

2.汗

冬場でも、寝ている間に人はコップ1杯分の汗をかいています。
また日中は厚着で出かけ、外気温の差により服の中で汗をかいている事があります。

3.水分

体感温度が低いと喉の渇きを感じにくい為、水分摂取量が全体的に減っています。

4.ウイルス感染

冬に流行する感染症を発症すると激しい嘔吐や下痢により身体の水分が大量に失われます。
このようなウイルス感染は冬に多くみられる為、注意が必要です。

隠れ脱水のサイン

- ・かさつき… 手足の乾燥が気になる
- ・ねばつき… 口の中に粘つきを感じた
- ・ふらつき… 立ちくらみを感じた
- ・だるさ… 身体がだるい

身体の水分が失われると上記の様な症状が現れてきます。
冬でも意識して水分摂取を行いましょう。

生姜以外に身体を温めてくれる食

・土の中で育った野菜



・寒い地域や冬が旬のもの



・根菜類や香辛料



身体を温める食材と言えば「生姜」ですが、生姜以外にも左記等の食材が身体を温めてくれます。

夏野菜は身体を冷やす効果があり、季節に合わせた旬の食材を食べる事はとても効率的です。

調理方法によっても効果的に温まりますので、ぜひお試し下さい。

- ・加熱する
- ・あんかけにする
- ・香辛料と組み合わせる



食事で身体を冷やさないようにして、冬を乗り越えましょう。



12月25日(昼)クリスマス



1月1日(昼)お節

2019年最後の行事食は、クリスマスでした。今回初めてカニクリームコロッケを提供し、衣が硬いが心配でしたが、問題なく完食している方がほとんどでした。

2020年の始まりはお節料理でスタートです。赤飯に鯛や海老、昆布巻き、黒豆等お節に欠かせない食材を詰めました。

2020年、今年も色々な行事食を提供出来るよう努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。