



冬でも脱水症状に注意！

脱水と聞けば夏に起こるイメージがありますが、冬も脱水症状の対策が必要です。なぜ、冬に脱水の注意しなければならないのでしょうか？この季節脱水になることで冬に流行するノロウイルスなどの感染症にかかりやすくなるからです。

★脱水になっていませんか？以下の項目をチェックしてみましょう！

- ①お部屋の加湿をしていない。
→冬は空気が乾燥する上、気密性の高い室内でエアコンなどの暖房器具を使用すると湿度は下がります。室内の湿度を50～60%前後に保つことが病気の予防にもつながります。
- ②暖房器具の温度を低くしている。
→体感温度が低いと喉の渇きを感じにくく脱水になるリスクが高くなります。暖かくして喉の渇きに気づきやすくしましょう。
- ③冬にあまり水を飲まない。
→冬は、のどが渇いていなくても脱水になっている場合があります。特に早朝と食間に乾燥からの脱水が起こりやすいとされているので、右の図のように1日8回程度コップ1杯分の水分補給をするよう心がけましょう！
但し、アルコールは強い利尿作用があるうえ、体内でアルコールを分解する際に水が消費されるため、飲めば飲むほど脱水になるので気を付けましょう。



こまめに水分をとって
脱水を予防しましょう！

体を温める食材を知ろう

寒さが身に染みる季節となってきましたね。今回はそんな寒い冬に体を温めてくれる食材をご紹介します。

- ①生姜
体をあたためると言えば、やっぱり生姜です。生姜に含まれるショウガオールが体を温めます。



- ②南瓜や人参など冬が旬のもの
地下(地中)で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やします。またオレンジ色や黄色の野菜や果物は体を温めてくれる効果があるので覚えておくと便利です。



- ③ココアや黒豆茶、赤ワイン
ココアに含まれるポリフェノールの血管拡張作用により、血流を良くしてくれます。

～行事食のご紹介～



1/1(月) 昼食
常食

- ・御赤飯
- ・チキンロール
- ・サーモン錦糸巻
- ・子持ち昆布
- ・黒豆
- ・生酢
- ・季節の和菓子
- ・すまし汁

1/1(月) 昼食
ソフト食

- ・御赤飯
- ・豚角煮あんかけ
- ・彩り蒸しかぼちゃ
- ・ふんわり野菜蒸し
- ・きんとん
- ・生酢
- ・葛ごり
- ・すまし汁



～編集後記～

あけましておめでとうございます。
栄養科一同2019年もよろしくお願ひ致します！

