

診療所だより



煤ヶ谷診療所
平山医師

水分摂取について

清川村の皆さんこんにちは。今月は平山が担当します。

寒くなると夏のように汗をかかなくなり、水分を取る機会が自然と減りがちになります。しかし、冬でも乾燥した外気や暖房の影響で、皮膚や呼吸から知らないうちに、多くの水分が失われています。冬場でも1日に皮膚からの蒸散や汗で、約1Lの水分が失われ、排尿などを含めると、最低でも1日1.2L程度の水分補給が必要とされています。

水分不足は血液が濃くなることで、脳梗塞や心筋梗塞、ヒートショックのリスクを高めます。

また、口や鼻の粘膜が乾燥し、インフルエンザやノロウイルスなどの、感染症に対する抵抗力を弱める可能性があります。さらに脱水気味の状態によって、腸内細菌叢に乱れが生じ、免疫機能が弱まるとも言われています。特にウイルスは乾燥した環境を好むため、冬の水分不足は感染予防の面でも注意が必要です。

冬は根菜類が多く、食事からとれる水分量も夏より減りがちです。また温かい飲み物は、1杯の量が少なくなる傾向があるため、意識してこまめに飲むようにしましょう。夜間のトイレが気になる方は、就寝前に温かい飲み物を少しづつ飲むことで、体が暖まり、ぼうこうが収縮にくくなります。

冬でも水分を取る習慣を心がけましょう。



2月休診日：2月28日(土)

問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352

清川村健康増進食育サポーター

もみじ会

かんたん 健康レシピ

豆腐で作る生チョコ

当16等分(約21.8g)にした場合	エネルギー 76kcal
1個	タンパク質 1.4g
	脂質 4.7g
	炭水化物 7.3g
	食塩相当量 0.0g



材料：作りやすい分量

- ・絹豆腐 150g
- ・ミルクチョコ 200g
- ・純ココア 適量
- ・抹茶パウダー 適量

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーに包み7分ほど置き、水気を切る。
- ②①をザルとゴムベラで裏ごしする。(フードプロセッサーも可)
- ③少し深めの耐熱皿にチョコレートを入れ、ラップをかけ600wで1分ぐらい加熱する。(板チョコの場合は、溶けやすくなるように包丁や手で碎いておく)
- ④②と③をゴムベラで、色むらがなくなるまでよく混ぜる。
- ⑤ラップに平らに包み(10cm×10cmぐらい)冷蔵庫に入れて1時間ほど冷やし固める。
- ⑥食べやすい大きさに切り、ココアまたは抹茶パウダーをまぶす。

おすすめポイント

- ・絹豆腐の方が舌触りが滑らかに仕上がる所以、木綿豆腐よりおすすめです。



清川村健康増進食育サポーターもみじ会

食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアです。

問 子育て健康福祉課健康福祉係 ☎(288)3861