

きずな食しシピ[®] NO10

◆ 水分補給

体重の 50-70%をも占める水分は、体内でさまざまな役割を担っています。体温調節や筋肉を動かす働きにより、季節に応じて身体をその環境へと適応。さらに血液として栄養素を全身に運び、汗や尿として老廃物を体外に出すという重要な役割もあります。

この水分量は加齢によって減少し、高齢者の場合は 50%程度と言われます。成人より少ない為高齢者は脱水症になりやすいのです。また、喉の渇きを感じる「口渴中枢」も減退する為、自覚しにくく水分摂取が遅れてしまいがちです。

水分不足はドロドロ血液や代謝の低下・便秘などの原因になります！

利尿作用のある「カフェイン」が含まれる飲料(水分補給に向かないもの)

- 紅茶
- 緑茶・烏龍茶
- コーヒー
- 栄養ドリンク

水分補給に最適な飲料

- 水・お湯
- ハーブティ
- 麦茶・そば茶
- スポーツドリンク
- 牛乳

スポーツドリンクは塩分が多く、麦茶は体を冷やす作用があるので夏に最適です。ハーブティは美肌や健康への効果が有ります♪

簡単な水分補給はやっぱり「水」。カロリーゼロで手軽でタダ！

運動後は栄養の吸収がよくなっているので「牛乳」もおすすめ。牛乳に多く含まれるカルシウムやタンパク質の吸収率も上がり、筋肉が育ちやすくなりました。暑さに強い体を作りやすくなります。



今日のおやつ わらび餅風ゼリー★

材料:水ゼリー…水 250ml、アガー(粉状の海藻抽出物ベースの凝固剤) 小さじ5杯、黒蜜、きな粉

- ① 水を沸騰させアガーを少量ずつ投入しダマにならないように素早くかき混ぜます。
- ② 常温でも固まりますが冷蔵庫だと30分程度で固まります。
- ③ プルンプルンに固まった水ゼリーを器に盛り、黒蜜・きな粉をトッピングして完成♪

【コーヒー】

コーヒーには利尿作用があるという研究結果から、コーヒーを飲んでも水分補給にならないだけでなく、脱水症状を引き起こす場合があると懸念されていました。しかし、近年の研究結果によりコーヒー摂取と脱水との関係にはエビデンス(科学的根拠)がないことが明らかになりました。同等の水を摂取した時と体内水分バランス量に差異は見られなかったという実験結果も報告されています。