

# きずな食しシピ No18

## ◆冬の脱水♪

脱水というと夏のものイメージする方も多のですが、冬でも注意が必要です！空気が乾燥している冬は湿度が低く、皮膚や粘膜を通じて身体から水分が失われる量が増えます。屋内ではエアコン類を使用することで湿度がより低下し、脱水症状を起こしやすくなります。また、冬は汗をかかないから、と水分補給を怠っていると、脱水を起こした結果、脳や心臓の血管が詰まるなどの深刻な病気を引き起こしてしまうのです。高齢者の体内水分量は少なく脱水症が起こりやすいため、さらに意識して水分を摂るようにしましょう！！

## ■予防対策。

- ① 部屋の乾燥を防ぐ！  
《部屋の湿度が 30%を切ると、身体の中から水分が奪われてしまいます。室内の湿度は 50～60%に保ちましょう。加湿器を使ったり、濡れタオルをかけたリ、バケツに水を入れておいて置いたりして対策を。》
- ② 水分補給！  
《起床後・食事時・入浴時・就寝前など決まった時間には水分を摂る習慣を付けましょう。食事でも、スープや味噌汁など温かいものも取り入れます。1日 1.2～1.5Lの摂取が目安です。》
- ③ 肌の保湿も忘れずに！  
《乾燥した状態では、肌や粘膜からも水分が出てしまいます。入浴後に保湿クリームを塗り水分を閉じ込めましょう。》



## 今日の1品 梅シソ粥 ★★

- 材料：(約2人分) \*各量 お好みで変えてください。  
米 1/2 カップ、水 4 カップ、梅干(減塩タイプ) 1-2 個、シソ葉 3-4 枚、ゴマ油 適量、塩 少々
- ① 米は洗って30分水に浸けザルにあげ水を切っておく。梅干は種を取り好みの大きさ・シソ葉は千切りに切っておく。
  - ② フライパンにゴマ油をひき米を中火で 2-3 分炒める。
  - ③ 米に油が馴染んできたら水を注ぎ強火へ。煮立ったら中火にする。
  - ④ 蓋をして時々かき混ぜながら 15 分ほど煮込み塩を加えて味を調整。
  - ⑤ 器にうつして梅干とシソ葉を加えて完成♪

### 乾燥していると風邪を引きやすい理由

低温で湿度が低い状態では、ウイルスの飛散量が増加します。また、人の体温が低下すると代謝が低下し、免疫細胞の働きも低下して抵抗力が下がってしまいます。特に喉や気管支などの粘膜が乾いていると、ウイルスを防御する力が低下して体内に侵入しやすくなります。