

栄養科だより

第34号
2023年12月
金上病院 栄養科発行

冬の脱水症に気を付けましょう！

脱水症は夏に起こると思われがちですが、冬にも起こりやすいと言われています。冬は夏に比べて気温が低く喉も乾きにくいことから水分摂取量が低下すること、空気が乾燥していること、暖房をかけながら厚着で過ごすことが多いことなどから、気づかずに汗をかき脱水症状が起こりやすくなります。脱水症が起こると喉の渇き、尿量の減少、肌や口の中の乾燥から始まり、立ち眩みや頭痛、吐き気などが起こり、重症な場合は意識障害や多機能不全が起こることがあります。

<対策>

乾燥しやすい冬は加湿機などを使用し、湿度を50-60%程度に保持する、換気を行う、小まめな水分補給を行うことが大切です。特に、高齢者は成人に比べ喉の渇きに気づきにくく、水分摂取量も少ない傾向があります。水分の摂取を促しても中々摂取が進まない場合も多いです。水分の摂取が難しい場合はゼリー飲料や水分を多く含む果物などから水分を摂取する工夫が必要です。また、食事量が少ない場合は一段と多く水分を摂取する必要があります。

<脱水とヒートショックの関係>

浴室と脱衣所の寒暖差によっておこるヒートショック※は特に高齢者に多く、入浴中の死亡率の9割以上が65歳以上の高齢者といわれています。脱水により血液濃度が上昇し血栓ができやすくなるため、脱水も一つのヒートショックの要因になるともいわれています。入浴前に湯船の蓋をあけておき、風呂場を温めること、脱衣所に小型の暖房器具を設置するなどの工夫を行うことが大切です。 ※急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞を起こす現象の事。

こまめに水分補給しましょう。



お餅に注意！

高齢者の不慮の事故の死者件数のうち誤嚥等による窒息による死者数が最も多く、中でも食物による窒息件数は1月が最も多いとされています。中でも餅には注意が必要です。

原因としては、もちもちとした食感が口腔内や喉に張り付き易い、伸びやすい性質から噛み切りにくく大きな塊のまま嚥下してしまい窒息の原因になり易い、高齢者は唾液の分泌量が減るので嚥下しにくく窒息の原因になり易い、などの理由が挙げられます。

お餅を食べる際にはあらかじめ細かく刻んで提供する、万が一窒息した際に備えて一人で食べない、汁ものなどを用意するなどの工夫が必要です。

12/23 は乳酸菌の日

12月23日は乳酸菌の日です。乳酸菌飲料などを手掛けるカゴメ株式会社が「乳(2)酸(3)」との語呂合わせで制定しました。

乳酸菌はヒトにとって良い働きをしてくれる善玉菌の一種です。腸の調子を整える、悪玉コレステロールの低減作用、免疫力向上、老化防止等の働きがあります。乳酸菌を増やすためには生きた乳酸菌が入っている食品を摂取すること、乳酸菌の「エサ」となる成分を摂取することが大切です。

生きた乳酸菌を含む食品

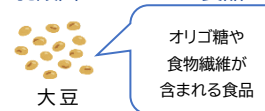


ヨーグルト

チーズ

キムチ

乳酸菌のエサとなる食品



大豆

オリゴ糖や食物繊維が含まれる食品

栄養相談

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。定期的に栄養・食事について栄養士から説明を受けましょう。

受付時間	月火水金	8:30~16:30
	木土	8:30~12:00
相談時間	約30分	



ノロウイルスによる食中毒の発生件数は冬季に増加します。手指などに付着したウイルスが腸管内で増殖し、嘔吐下痢などを引き起こします。手洗いうがいを心がけ、感染対策を心がけましょう。

◎予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

1/7 は七草の日

1/7 はご節句の一つ、七草の日です。五節句の一つで一年の無病息災を祈願するための日で、七草の日に食べる七草粥は粥に春の七草を入れたものです。春の七草とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの若菜の事で、これらの七草にはそれぞれ意味があります。例えば、セリには「競り勝つ」、ハコベラには「子孫繁栄」、ナズナには「撫でて汚れをとる」などの意味があります。

七草粥は、もともとは「7 種類の食材を食べる」という意味を持っているため、地方によって七草の日に食べられるお料理の種類は様々あります。山形県では「納豆汁」、青森、秋田、岩手県では「けの汁」が食べられます。皆さんも寒い季節、七草がゆや地方のお料理で体を温めてみてはいかがでしょうか。



ポカポカ納豆汁レシピ

◎材料(3人分)

・納豆	3 パック(150g)
・豆腐	1/8 パック(50g)
・いもがら	5g
・油揚げ	1 枚
・こんにゃく	30g
・お好みの野菜やきのこ	適量
・だし汁	3 カップ
・味噌	大さじ 3
・せり	少々
・ねぎ	少々

◎作り方

1. 納豆をすり鉢でよくすりつぶす。この際粒がなくなるまでしっかりつぶすと滑らかな口当たりになります。
2. 芋がらをぬるま湯で戻し、1cm角に切る。油揚げは油抜きし、豆腐、油揚げ、こんにゃくを1cmのさいの目切りにする。
3. お好みの野菜やきのこを食べやすい大きさに切る。
4. だし汁に豆腐以外の 1~3 の具材を入れる。
5. 豆腐を入れ味噌を溶かし入れる。
6. 火を止め 1 の納豆を溶かし入れ、煮立てないように火にかけ、沸騰直前で火を止める。
7. せり、ねぎをお好みで散らす。
8. 器に盛って完成



栄養満点！冬野菜を食べましょう！

旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回るため、低価格で手に入れることができます。冬野菜は、寒さで凍ることがないように野菜に含まれる水分を減らし、細胞に糖を蓄積するため甘くておいしいと感じられます。また、冬野菜にはビタミンやカロテンがたくさん含まれているものが多く、免疫力向上や、風邪予防にも効果があると言われています。冬野菜を積極的に摂取し、寒い冬を乗り越えましょう。



ほうれん草



白菜



ごぼう



レンコン



ねぎ

選び方

歯が濃い緑色で、分厚く、根元がピンク色のもの。

白い葉の部分にハリ・ツヤがあり、葉が分厚いもの

土付きでまっすぐ伸び、張りがあるもの。

太くて形にゆがみがなく、張りや硬さがあるもの。

白と緑の境目がくっきりし、葉が濃く緑色のもの。