

寒さが強くなってきましたね。喉の渇きを感じにくいこの季節は水分補給を忘れがちで知らず知らずのうちに脱水状態に陥りやすいです。この隠れ脱水は、様々な体調不良を引き起こす原因にもなるため、今回は冬場の脱水についてお話しします。

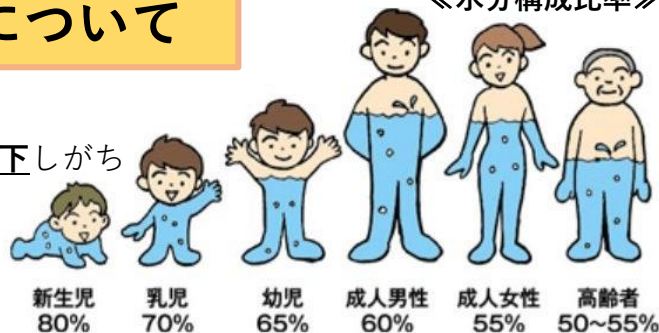
## 冬場の脱水について

《水分構成比率》

### 「原因」

- ・暖房機の使用により室内が乾燥している
- ・寒い季節は汗をかきにくいいため水分摂取の意識が低下しがち

高齢者は特に体内の水分量が少なく、喉の渇きを感じる機能も低下しているため注意！



### 「対策」

- ・常温の水や白湯をこまめに少しずつ、コップ1杯(150ml)くらいずつ飲む
- ・利尿作用の持つコーヒーやアルコールなどの嗜好品の量や頻度を調整する

### 飲むタイミング



水分補給も意識したメニューは、季節の野菜を使用した温かいスープや汁物などが手軽に摂りやすく野菜やたんぱく質など他の栄養も一緒にとれるのでおすすめです。また、ゼリーや乳製品、甘酒や果物などを間食にするのも水分と栄養を一緒に摂れる工夫の1つです。

### 《冬場におすすめ 美味しく栄養と水分補給メニュー》



#### 野菜たっぷり塩麴スープ



#### 〈材料・分量（4人分）〉

- きゃべつ.....2枚
- 玉葱.....1/2個
- ごぼう.....1/3本
- 人参.....1/3本
- しめじ.....60g
- サラダチキン.....80g
- ごま油.....小さじ1
- 塩麴.....小さじ2
- ★ 醤油.....大さじ1
- 水.....400ml
- 生姜.....20g
- ブラックペッパー.....少々

#### 〈作り方〉

- ①野菜を切る。  
きゃべつ：一口大にちぎる  
玉葱：薄切り 人参：短冊切り  
ごぼう：さがき（水に浸しておく）  
しめじ：石づきを取る 生姜：千切り
- ②熱した鍋にごま油を加え、玉葱、ごぼう、人参、しめじを炒める。
- ③★とサラダチキンを②に加え、沸騰するまで火を通す。
- ④沸騰後、アクを取り生姜を加え15分程煮込む。
- ⑤きゃべつを加えブラックペッパーで味を調える。

