



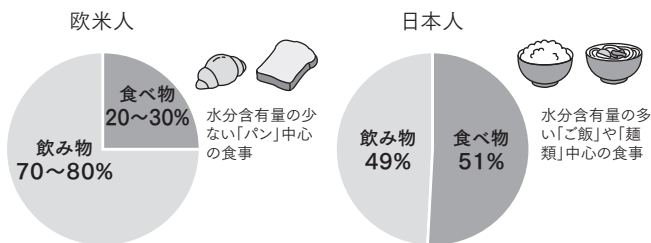
4月 水分補給、しっかりできていますか？

忙しくしていると水分を摂ることを忘れていたということはありませんか？たんぱく質やビタミン、ミネラルの大切さは注目されていますが、水の大切さは意外と忘れられがちです。しっかりと栄養を摂ると同時に、水分も毎日積極的に摂っていきましょう。

1日に必要な水の量は？

生活のほとんどが座ったままで 静かな活動が中心の人	約 2.3L/日
移動や立つことの多い仕事をして いたり活発な運動習慣のある人	約 3.3~3.5L/日

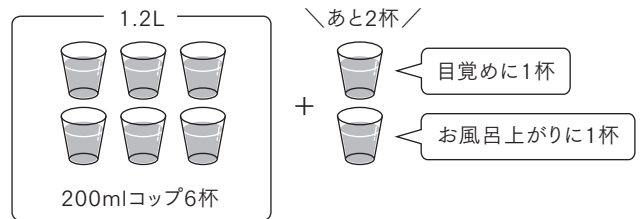
水分摂取源の割合



上の図のように、日本人は水分の約半分を食事から摂っています。日本人は欧米人ほどに飲み水を意識して摂る必要はありませんが、多くの方が水の摂取不足傾向にあるようです。

あと2杯の水を飲むことを心がけてみましょう

厚生労働省では、飲み水として1.2L摂ることを勧めており、平均的にはあとコップ2杯の水を飲むことで、1日に必要な水の量をおおむね摂取できます。



喉の渇きを感じる前に水を補給しましょう

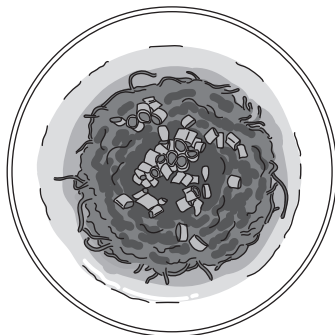
- ・就寝前や起床後
- ・入浴の前
- ・スポーツの前後、途中
- ・飲酒をした時

* 糖分や塩分の濃度が高いと水が吸収されるまでの時間が長くなります。アルコールや多量のカフェインを含む飲料は尿の量が増え、体内の水分を排泄してしまうので、水分補給には水や、カフェインを多く含まないお茶を摂るようにしてみてください。

参考:厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進運動
厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

Recipe

もずくのスープ



【材料(2~3人分)】

- ・だし..... 3カップ
- ・みりん..... 大さじ1
- ・もずく(味付けなし)•• 250g(1袋分)
- ・塩..... 小さじ1/3~
- ・醤油..... 大さじ1

【作り方】

すべての材料を鍋に入れて弱火~中火で加熱し、温まったら出来上がりです。お好みで小ねぎを散らします。

今回使用しているもずくは、味がついていないもずくです。洗わずにそのまま使えるタイプがスーパーのお魚売り場に250~280gで袋詰めされて販売されています。ぜひ、お魚売り場で探してみてください。