

# ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

## 伊達巻



### 材料(天板28cm×25cm 1本分)

- 卵…………… 6個
- はんぺん(白身魚のすり身) 100g
- だし汁または水…………… 大さじ4
- 砂糖…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ2/3

### 作り方

- ①材料をミキサーに入れて2分間混ぜる。
- ②①をオープンシートをひいた天板に入れて焼く。(210℃で16分)
- ③焼き色がついてない面に切りこみを入れ、巻きすです巻き。輪ゴムで止め、冷まして切る。



### 1本分当たりの栄養価

エネルギー	832kcal	脂質	40.6g
たんぱく質	54.3g	塩分	6.4g

「脱水」と聞くと夏のイメージがあると思います。冬は湿度が下がり乾燥するため、体から自然に水分が蒸発し、気づかぬうちに脱水傾向になります。マスクをつける機会も増え、喉の渇きを自覚しにくく、水分を摂取する機会も減ってしまいます。体が脱水傾向になると、頭痛や集中力の低下、日中の強い眠気や食欲不振、倦怠感、筋肉痛、足がつるなどの症状が現れます。どの症状も少し体調が悪い程度感覚なので、原因

冬のかくれ脱水に注意してください



### ●かくれ脱水を見逃さないチェックポイント

次の症状はありませんか。

- のどが渇く
- 体重が短期間で減っている
- 尿の色が濃くなっている
- 風邪など病気ではないのに37度前後の微熱がある

65歳以上の人は、次の症状があるとき、かくれ脱水の可能性があるので注意が必要です。

- 皮膚が乾燥しツヤがない。皮膚がぼろぼろ落ちることがある
- の中が粘つく。唾が少なく、唾が飲み込めないことがある
- 便秘になった、または以前よりひどくなっている
- 皮膚のハリがなく、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10秒以上残る

出典  
高齢者に存在する「脱水症」の前段階「かくれ脱水」を定義する—400名を対象とした感度分析の結果から「かくれ脱水発見チェックシート」の提案—  
谷口英喜ほか Geriat. Med. 2014年5月号(vol.52 no.5)

が分からないまま不調が続くことがあります。このような時は水分不足を疑い、すぐに対策しましょう。脱水状態が続くと、血栓ができてやすくなり脳梗塞や心筋梗塞などのリ

スクも高まり危険です。  
●脱水の予防方法  
・喉が渇く前に水分をこまめに飲みましょう。就寝前、起床時、運動・入浴・飲酒の前後に、水や力

冬のかくれ脱水に注意して元気な毎日を過ごしましょう。  
福祉課 保健師  
フエインを含まないお茶を飲むのがおすすめです。アルコールやカフェインを含む緑茶、紅茶、珈琲などは尿量を増やし、体内の水分を排泄するため、水分補給には適していません。  
・エアコンのきいた環境では、部屋に濡れタオルをかけるなど、湿度を調整しましょう。  
・栄養バランスの整った食事を規則正しく摂り、体力を保持しましょう。  
・1日3食の食事から約1Lの水分を摂取していると言われています。  
・体を動かして食欲増進につなげましょう。筋力が衰えると体に蓄えられる水分量も減ってしまいます。

12月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	8日(金) 9:30~12:00	元気づくり課 ☎(928)2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	8日(金) 9:00~11:30	高齢者支援課 ☎(929)3210	