

2018年 愛コープ ご利用者の皆様へ 12月のおたより

ホームページアドレス

www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

今年も残りわずかになりました。いろいろなことが思い出されます。あっという間の一年でした。

冬の隠れ脱水について

寒い季節になりましたが、冬でも脱水がおこることはご存知ですか？冬の脱水の原因は乾燥と水分摂取にあります。冬の季節は気温も低く積雪が少ない地域では湿度が低下し、知らない間に水分が失われます。特に屋外よりも屋内のほうが乾燥しやすく、エアコンなどの暖房機器の使用が多くなると部屋が乾燥状態になります。また夏は発汗による水分不足を意識しているため積極的に水分を摂取しますが、冬は発汗も少なく気づかないうちに脱水を起している可能性があります。

脱水を防ぐために屋内の湿度の調整も大切ですが、**食事による脱水の予防方法**をご紹介します。

★水分をとりましょう★



まず水分です。喉が渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。

起床時や1日3食のタイミングに加えて、食事と食事の合間、入浴の前後等、意識的に水分摂取の回数を増やします。コーヒーや緑茶は利尿作用のカフェインが含まれるのでトイレに行く回数が増えてしまいます。暖かい飲み物であれば**ほうじ茶**や**白湯**がお勧めです。食事ではみそ汁やスープ等の**汁物**を取り入れたり、焼くや炒めるなど水分を飛ばす調理方法ではなく、**煮る**調理方法がお勧めです。冬ですので鍋やおでんがおいしいですね。

12月の簡単レシピ



身体ぽかぽか、 風邪予防・脱水症予防 の シンプルお鍋



材料（3～4人分）

- ・大根 1/4本
- ・ごぼう 細1本
- ・白菜 1/6個
- ・干し椎茸 3～4個
- ・豚肉 200g
- ・もやし 1袋
- ・かつおだし 適量
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・春雨 適量
- ・しょうが(チューブ) 4cm位
- ・ニンニク(チューブ) 3cm位
- ・めんつゆ 大さじ3
- ・ごま油(好みで) 大さじ1

作り方

1. 干し椎茸を戻した水にかつおだしをいれる。(顆粒でもパックでも)
 2. めんつゆ、酒、砂糖、しょうが、ニンニクを入れてつゆ完成。
 3. ごぼう、大根、白菜すべて荒めの千切りにしておく。
 4. 具材を固いものから順にやわらかくなるまで鍋に入れてグツグツ煮る。春雨は食べる少し前に入れても。
- ・ 鍋つゆの濃さは好みで変えて下さい。
 - ・ ごま油は好きな人は入れて下さい。

