

# 神岡支部

## ヘルスメイト通信 No.1

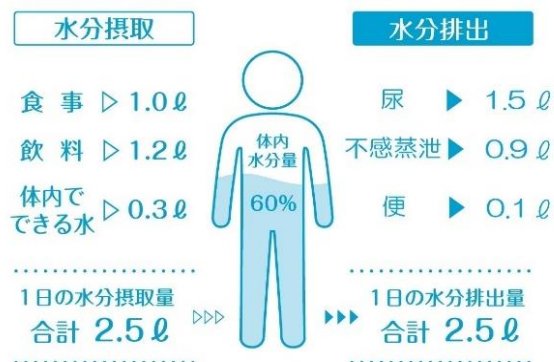
令和5年6月6日発行  
編集・発行  
大仙市健康増進センター  
神岡支部担当  
小野寺 祐香

今年も早いもので半年が過ぎようとしておりますが、皆様お変わりなくお過ごしのことと思います。今年度新たに神岡支部の担当となりました、大仙市健康増進センターの小野寺です。不慣れな点多々あるかと思いますが、皆様の協力を得ながら楽しく円滑に会を運営していけるよう努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 健康TOPICS

梅雨が明けるといよいよ夏本番がやってきますね。夏は暑く汗もたくさんかくので、脱水症状や熱中症になりやすいイメージがあるかと思いますが、梅雨の時期から注意が必要です。この時期は湿度が高く汗が蒸発しにくいいため、身体に熱がこもりやすくなっています。また、まだ身体が暑さに慣れていないことも脱水症状や熱中症を引き起こす原因の一つとなっています。

#### ▶ こまめな水分補給を



人は1日に汗や尿、呼吸、皮膚からの蒸発などで約2.5Lの水分を失います。身体に入ってくる水分は、食事、飲料水、食べ物の代謝により生まれる水分があります。(内訳は左図)飲料水からは1日1.2Lの水分が必要となりますが、一度に体内に吸収できる水分量は200~250mlといわれ、大量に飲んでも吸収されなかった水分は尿として排泄されてしまいます。そのため、1回200~250ml(コップ約1杯)を5~6回、2時間おきくらいの間隔でこまめに水分補給することが大切です。

#### ▶ 「ペットボトル症候群」に要注意

しっかりと水分を摂っているのにのどが渇く、身体がだるいと感じるのは「ペットボトル症候群」かもしれません。

「ペットボトル症候群」とは、炭酸飲料やスポーツドリンクなど、糖分を含む清涼飲料水を大量に飲み続けて高血糖状態になる**急性の糖尿病**のことです。血糖値が上昇するとのどが渇くため、更に清涼飲料水を飲んでしまう悪循環になります。

汗をかいたときは塩分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルが失われるため、スポーツドリンクや経口補水液の活用をおすすめします。それ以外の通常の水分補給では、のどが渇いたらまずは水やお茶でのどを潤しましょう。のどをすっきりとさせたいなら無糖の炭酸水もおすすめです。

#### ● ペットボトル症候群を予防する5つのポイント

- ① 水分補給やのどの渇きには、水やお茶(カフェインが少ない麦茶など)を飲む。
- ② 塩分も補給。
- ③ スポーツドリンクや清涼飲料水を一気に飲みしない。
- ④ カロリーゼロやカロリーオフの飲料だからと大量に飲まない。
- ⑤ のどをすっきりさせたいときは冷たい無糖の炭酸水を。

## おすすめレシピ ～甘夏わらび餅風～

エネルギー（1人分）：312kcal

### 材料

A	・甘夏（缶詰）	120 g
	・砂糖	18 g（大さじ2）
	・はちみつ	21 g（大さじ1）
	・水	60 g
B	・片栗粉	50 g
	・砂糖	60 g
	・水	400 g

### 作り方

- ① Aを鍋に入れて弱火で5分ほど煮込み、とろみが出てきたら火を止め、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ② 別の鍋にBを加えてよく混ぜながら、弱火で5分ほど加熱する。
- ③ 生地が透明になってきたら火を止めさらによく混ぜる。
- ④ ③の生地を氷水に入れて一口サイズに手でちぎり、水気を切って皿に盛る。
- ⑤ ④の上に①をかける。

（mealtime 第61号より）

果物を替えてもよし◎

麦茶やスポーツドリンクで作ってもよし◎

いろいろとアレンジの利く夏に  
ぴったりなひんやりおやつです！

※砂糖の調節が必要です。

## お知らせとお願い

### ○野菜の簡単レシピと広報掲載レシピについて

第1回育成研修会終了後に、野菜の簡単レシピと広報掲載レシピの打ち合わせを行います。神岡支部の担当は野菜の簡単レシピ→いも類（種類問わない）、広報レシピ→10月号です。どちらも8月中旬に撮影を行いますので、ご都合の合う方は打ち合わせにもご参加ください。

（レシピ案などありましたら是非お持ち寄りください！）

### ○第3回、第4回育成研修会の日程について

今年度の育成研修会について、第1回は通知のとおり7/25（火）に開催し、第2回は9/6（水）の全国大会への参加とします。第3回は12月頃、第4回は3月上旬頃を予定しております。まだ先のことで予定がわからない部分もあると思いますが、何曜日がいい、午前（午後）がいい、などだいたいので考えてきて頂けますと嬉しいです。神岡支部は少人数ではありますが、全員で楽しく活動をしていきたいと思っておりますので、皆様の積極的な参加をお待ちしています！