

## 今月の栄養素

## 【ナトリウム】

## ナトリウムのはたらき

人体に必要なミネラルの一種で、主に食塩の形で摂取されています。体内では、細胞外液の浸透圧を調節して、細胞外液量を保つなどの役割を持っています。

健康な人ではナトリウムが欠乏することはありません

## 摂りすぎると…

むくみ  
口渇

胃がん  
食道がん

高血圧

## 日本人は食塩摂取量が多い！

国民健康・栄養調査(令和元年)では、日本人の食塩摂取量の平均値が**10.1g**と、目標量を大きく上回っています。

	目標量	摂取量	差
男性	7.5g未満	10.9g	+3.4g
女性	6.5g未満	9.3g	+2.8g

## 減塩のポイント

- ・酸味、出汁、スパイス、香味野菜で味に深みを出す
- ・調味料は「つける」より「かける」
- ・麺類のスープは残す



減塩のポイントを押さえて食塩を摂りすぎないようにしましょう



## 熱中症対策



### 温度と湿度を下げよう



エアコン・扇風機・サーキュレーターなどを使用し、室内の温度は28℃、湿度は40～60%を目安にします。



窓を開ける際には  
対角線上に2つ開けると風が通ります。  
窓が1つの場合は扇風機を外に向けて  
籠った空気を外に流しましょう！



キッチンには特に高温多湿になりやすい場所です。  
冷却シートやクールリングなど冷却グッズも活用しましょう！

### 直射日光を避けよう



日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子、アームカバーを利用し  
衣服は麻や綿などの通気性のよい生地を選びましょう◎

### 丈夫な体をつくろう



バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり  
丈夫な体をつくりましょう。



エアコンや扇風機を使って睡眠環境を整えることで  
寝ている間の予防だけでなく、翌日の熱中症対策にもなります。



暑さで食欲が低下しがち…ですが、そうめんだけでなく  
野菜やたんぱく質も意識して摂りましょう。  
また欠食せず3食バランスよく食べましょう！

# 水分補給

“喉が渴いた”と思ったときには体が乾き始めているサイン！  
喉が渴く前に飲み物を飲む必要があります。

また、生活シーンや体調に応じて適した飲み物を選択することが大切です。

## 生活シーンや体調に合わせた飲み物の選び方



日常

非日常（病中）

### ①水や麦茶など

きちんと食事がとれている時の水分補給は水や麦茶でOK！



### ②スポーツドリンク

糖質とナトリウムやカリウムなどを含み、素早く水分を吸収！



### ③経口補水液

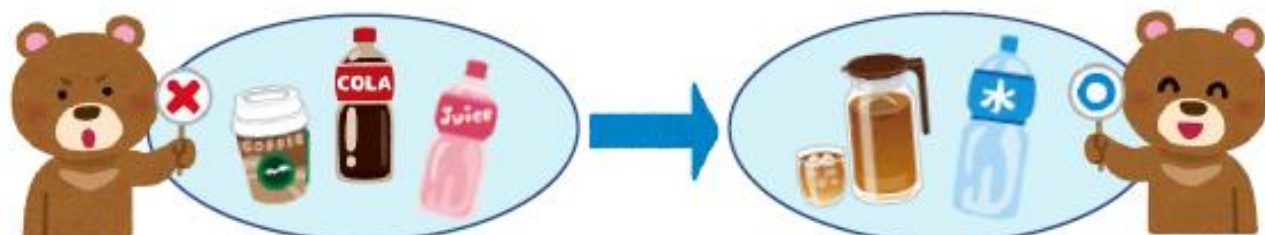
脱水症時に使用するものであり**普段の水分補給には適してません！**



## 💡 ペットボトル症候群に要注意 💡

「ペットボトル症候群」とは、糖分を多く含む炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。

日常生活で喉が渴いた時は、糖分を含まない飲み物を選びましょう！





## 今月のおすすめレシピ



あと一品のおかず！ トマト和え



玉ねぎをレンジ加熱することで  
シャキシャキ感を残しながら  
辛味を抑えられます。  
玉ねぎのケルセチンという成分は  
血液をサラサラにしてくれますよ！

川口エルザタワー店 むらかみが作成しました！