

## すずなだより

今年もあっという間に1年が過ぎ、残すところわずかになりました。

お忙しいと思いますが、くれぐれも体と相談しながら、ご無理なさいませんように。

さて、水分不足と聞くと、夏場だけの注意点だと思いがちですよ。

実際、私は、子どもの頃から、基本的に夏の暑い季節以外は積極的に水分補給をしないタイプです。食事中にお味噌汁やお茶を飲むとお腹が苦しくなってしまいます。

水分補給を兼ね、毎日、OE飲料60mlを250mlのお湯で希釈したものを毎朝の食事代わりと夕食後に飲みます。

その他、就寝前の歯磨き後にOE飲料(原液50~60ml)を飲む時に水を100~150mlを飲みます。

日中は、暑い時や口が乾いた時に200ml程度の水分補給することもあります。意識しないと、殆ど水分補給をしない状態です。

週3日、児童館の支援員をしているのですが、秋になり寒い日に足が冷え立ちっぱなしのせいか、足の指がつつたりこわばってしまいました。

今迄には、このようなことは殆ど無かったのですが、今秋は2回目で最初は、立ちっぱなしだし、寒く血流が悪いせいだと思っていました。でも、同僚と話していたら「多分、水分不足からだよ」と言われました。意外な意見にビックリしてしまいました。

「すずなだより」をお届けするようになって20年程になりますが、気付いていなかったこともあり、不勉強だったと反省した次第です。

この足がつる要因には、夏なら、汗もよくかくのでミネラル分の不足からくることもあります。冬場の脚がつる場合は、血行不良からくるイオンやエネルギー不足に加え、冷えて筋肉の緊張もありますし、加齢なども関係するようです。

**かくれ脱水症にならない為にも、冬場でも、水分補給は必要**ですが気を付けたいこともあります。

夏場は、暑さもあるので、程良く冷たい物を飲むことが多いと思いますが秋以降、**気温が下がったら、冷たい物を飲むと体も冷えます。**

それに、**冷たい物を飲むと、腸内環境が悪くなり、免疫力低下**にもつながりますから避けたいですよ。冬場の水分補給は、冷たい時はひと口ずつゆっくり、口の中で温度を上げるように飲むか、最初からぬるめにするか**食事時や寒い時はホットにするのがおすすめです。**

豆乳は、カロリー・成分を考え“無調整豆乳”にしてね！



癒される～  
おいしい♡



体を温めながらOE飲料を飲むおススメは♪

・体を温める成分を利用した飲み方

シナモンパウダーやおろし生姜または生姜パウダーを入れる。

・ラテ風→ティータイムやおやつ感覚で

紅茶やピュアココアを100mlのお湯で濃い目に入れます。

そこに豆乳100mlを入れ、OE飲料50mlで甘みを付ける。

(豆乳は1日200ml迄)コーヒーは体を冷やすので飲み過ぎ注意！

・忙しい時のお食事代わりやプチファスティングに

豆乳200mlに、OE飲料50ml→豆乳200mlだと腹持ち◎です。

## 「かくれ脱水症」の症状

1. 頭痛
2. 集中力の低下
3. 日中の強い眠気
4. 食欲不振
5. 腹部の不快感
6. 胃もたれ
7. 体に力が入りにくい
8. 筋肉痛
9. 足がつる



## 「かくれ脱水」チェック

1. 口が乾く
2. 体重が短期で減る
3. 尿の色が濃い
4. 病気でもないのに微熱が出る
5. 皮膚がかさつき、つやが無いなどの変化  
かかとのガサガサも
6. 肌の張りが無くなってきた
7. 唾液の出が少ない  
口内がねばつく
8. 便秘になりやすい
9. スネにむくみが出る



年末年始 お酒に注意!!  
アルコールは、利尿作用で脱水しやすいからね。



OE飲料50~60ml  
を約5~6倍に希釈  
して飲むのは、腸活  
にもおすすめです♪