

元 気 の ひ き だ し



健康な毎日は「水分」と「野菜」から ～脱水を防いで野菜の力で元気な体づくり～



暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？熱中症はよく聞かと思いますが、脱水症にも気を付けなければなりません。寒くなる時期にも体が脱水状態になることはあります。実は、水分以外にも不足しがちな野菜類を積極的に取ることで脱水予防にもなります！

1. 脱水症って何？

脱水症とは、体の水分とミネラルが失われている状態のことです。軽い脱水で頭痛やだるさ、立ちくらみ、食欲不振などが引き起こされます。特に高齢者や子どもは脱水に気づきにくいので予防がとても重要です！

2. 水だけではダメな理由

汗で失われるのは水分＋ミネラルで、水だけを飲むとかえって体液のバランスが崩れることも…



水分と一緒にミネラルも摂りましょう！

3. 野菜で脱水予防！

野菜には水分もミネラルも豊富に含まれています。今の時期だと夏野菜は特に水分たっぷり！

緑黄色野菜 → ピーマン、トマト、ゴーヤー、モロヘイヤ、かぼちゃ、ハンマダなど

淡色野菜 → きゅうり、なす、ズッキーニ、レタス、キャベツ、玉ねぎ、トウモロコシなど

ポイント



野菜をたくさん
食べる工夫として…

- 汁物は具をたくさん入れる
 - カット野菜を使う
 - 野菜スティックで食べる
 - スーパーやコンビニで手に入る副菜（野菜/きのこ/海藻などを使った料理）を一品追加
- など、できる範囲でやってみましょう！

そうめん簡単アレンジ

暑い時期はさっぱりとしたそうめんを食べることも多いかと思います。

麺つゆや白だし、だし汁を醤油や砂糖、みりん等で味付け。その上にきゅうりやなす、みょうが、トマトなどを盛り付けて野菜と一緒に食べてみてください！



体に必要な水分量は、飲み水から**1.2L**、食べ物から**1.4L**とされています。

1日分の野菜(3食で350g)の水分で、食事とれる水分の1/4を摂ることができるので意識してみましょう！

4. 年齢別のワンポイントアドバイス！

- 〈子ども〉 喉が渇く前にこまめに水分補給／果物でビタミン・ミネラル補給／食事に出汁や味噌汁、野菜スープなどを取り入れる
- 〈大人〉 夏バテ防止に冷やし野菜／アルコールやカフェインの過剰摂取は避ける／塩分の取りすぎに注意しながらもバランスよい食事を
- 〈高齢者〉 口の渇きを感じにくいので、時間を決めて水分＋具たくさん味噌汁などが効果的

まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて、水分、ミネラルをこまめに摂って毎日を元気に過ごしていきましょう！

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217