



えいようだより 9月号

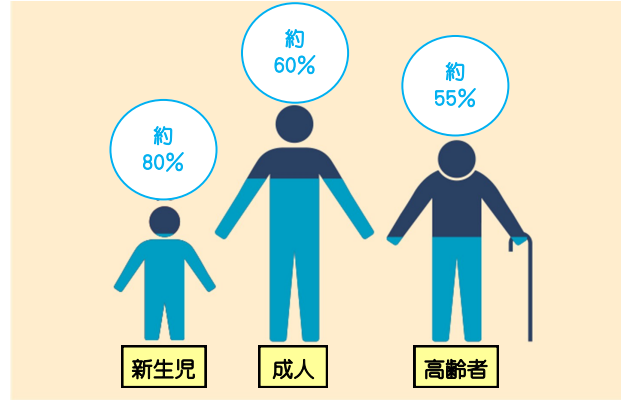
祝☆第50号

発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

特集 命の源は水！水についてもっと知ろう♪

人の体の構成成分で最も多い成分は水です。

◆新生児で約80%、成人で60%前後、高齢者は約55%含まれています。わずか数%でも不足するとどの渴きを感じ、約10%失われると生命維持が困難になるといわれています。このように欠かすことのできない水ですが、1日にどのくらいの量が必要かご存知でしょうか？今回は体の水の出入りについて考えてみましょう。



◆「入る水」としては食事から約1000ml、糖質などの栄養素を代謝するとき出来る代謝水が200～300ml、あとは飲料水の量になります。「出る水」は汗・呼吸で約1000ml、便で100～200ml、あとは尿として出る量となり、「入る水」と「出る水」はつりあうこととなります。しかし、飲水量が極端に少なくなると、尿量も少なくなることとなります。



◆激しい仕事やスポーツをした際に、汗が多量に出た場合は水分を補給する必要があるので注意しましょう。

今月のレシピ 冬瓜の含め煮

「冬瓜」は夏に収穫される野菜ですが、10℃くらいの低温で丸のまま保管すると冬まで保管できることから冬瓜と呼ばれています。

材料(1人前)

冬瓜	60g
砂糖	2g
しょうゆ	1g
だし汁	適量

作り方

- ①冬瓜は皮をむいて3cm角くらいに切る。
- ②①の冬瓜をだし汁、砂糖で煮る。
柔らかくなったら、しょうゆを加えて煮る。



1人分 エネルギー:19kcal 蛋白質:0.4g 脂質:0.1g 食塩相当量:0.1g 水分:57.8g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★