



夏が来た！！

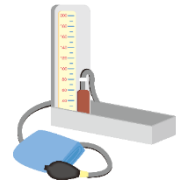
これからが夏本番！
暑さに負けず元気に過ごしていきましょう！

いい「あんぱい」で、おいしく健康！

漢字では『塩梅』。これは、調味料の塩と梅酢からきた言葉で、料理の味加減やカラダの具合を言います。そして、料理に関して、最近よく耳にする『減塩』。塩分を減らすということは高血圧の予防などにおいてとても大切です。ですが、汗をかく季節では塩分の減らし過ぎも危険なんです！

～塩分を摂りすぎると・・・～

血液の量とナトリウムの濃度が高くなり、これを元に戻すため腎臓から水分と塩分の排泄が増えます。このバランスを取るとき、血圧を高くします。高血圧は、慢性腎臓病の発症・重症化に繋がる可能性がありますし、食塩摂取量が高いほど脳卒中や循環器疾患、胃がん等のリスクが高くなるとも報告されています。



～塩分が少ない・失うと・・・～



悪環境での労働や運動時の汗をかきすぎると、相当量のナトリウムが喪失されることがあります。そうすると、頭痛や吐き気が起こり、重症化するとけいれんや意識障害の可能性も高まります。近年の夏の気温の上昇を考えると熱中症対策としても適量の食塩摂取が必要であると言われています。

また、高齢者は食欲低下が起きやすく、極端なナトリウム制限(減塩)はエネルギーやたんぱく質を始め多くの栄養素の不足を招き、虚弱(フレイル)等に繋がることも指摘されています。高齢者におけるナトリウム制限(減塩)は、健康状態・病態及び摂取量全体を見て柔軟に行いましょう。塩分を控えたいときは、酢などの酸味や香辛料などの香味や辛味、天然だしのうま味などを利用し組み合わせることで、味の相乗効果を活用して食欲を高めましょう。

健康ついでに
ちょこちょこ耳を

厚生労働省より「熱中症予備群の隠れ脱水症の見つけ方」

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！

介護に関する
お困りごとやご相談は、お気軽に

料金は
かかりません



059-372-3811
電話相談は、24時間OK

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

在宅介護支援センター ルーエハイム
担当 林 田中 福本



来所・訪問は、平日 8:45～17:30