



2年D組 山田 愉羅

冬の脱水症状?!

脱水症状が出るのは夏だけ?!…そんなことはありません。今回の栄養新聞では、冬だからこそ気を付けていただきたい「冬の脱水症状」について紹介します。

冬に起こる脱水症状のことを「かくれ脱水」と言います。冬は、夏に比べて空気が乾燥し、温度も下がるため体から水分が奪われやすくなっています。特にマスクをずっとつけていると、水分不足に気づいていないとのこと。そこで、冬に気をつけたい「脱水症」とその予防と対策について紹介します。

○そもそも脱水症状とは

人の体液は 60%を占める水分とミネラルなどで構成されており、水分とミネラルは、生命活動を行う上で欠かせないものです。排出される水分量が増え、摂取する水分量が足りなくなると、体内の水分やミネラルのバランスが崩れ、水分と一緒にミネラルも排出されます。これを「脱水症状」といいます。

○隠れ脱水のサイン

- ・カサ…手先などの皮膚がかさかさしている。
- ・ネバ…口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい。
- ・ダル…脱水の初期から現れる症状でダルさを感じる。
- ・フラ…めまいや立ちくらみでフラっとする状態

特に子供は注意が必要で、機嫌が悪いといった症状が出やすくなり、症状をうまく表現できないので注意が必要です。

○脱水症の予防と対策

脱水症は早めの予防と対策が必要です。冬だからといって油断するのではなく、こまめな水分補給を心がけて快適な冬生活を送りましょう。

(1)水分補給

喉の渇きは、すでに脱水症状がはじまっているサインです。普段の水分補給には水や白湯をこまめに摂るようにしましょう。

(2)乾燥対策

部屋の湿度を上げることで、乾燥を防ぎ体の表面から逃げていく水分を減らすことができます。同時にウイルス対策もできるので風邪予防にも繋がります。

(3)体温調節

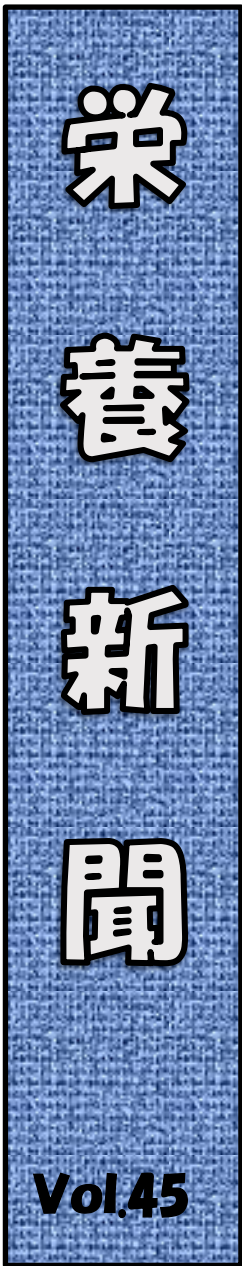
暖房の部屋で体が温まっているにも関わらず厚着のまましていると汗をかき、体の水分が奪われて体が冷えてしまいます。脱ぎ着しやすい服装で体温をコントロールしましょう。

○最後に

- ・空気の乾燥とともに水分摂取不足となり、冬の脱水症「かくれ脱水」になりやすい
 - ・ウイルス感染による嘔吐や下痢、発熱で脱水症になりやすい。
 - ・水分補給をこまめにするなどして乾燥と脱水症の予防をする。
- 予防と対策を行いながら健康な体を作りましょう。

<参考>

https://waterstand.jp/waterlife/water_healthy/waterlife00055.html#02



発行日:
2021.12.20
浦和学院高校
栄養指導委員会



◆◇『栄養』って…なんですか?? ◇◆

◎みなさんは、栄養について皆さんはどのように考えていますか？ 食べるものが偏っている人はいませんか？
栄養について私がいろいろと調べてきたので参考にしてみてください!!!

これまでは「**五大栄養素**」や「**三色食品群**」のように、「食品」そのものに含まれている栄養素や、その働きごとに、食品群やグループなどで分類。これらを、日々の食事の中でまんべんなく食べるよう、消費者には伝えられてきました。

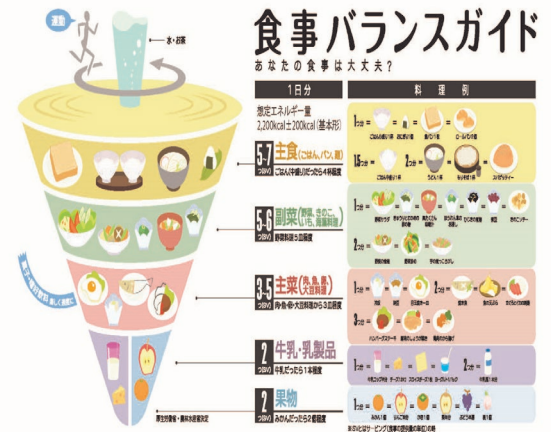
一方、「**食事バランスガイド**」は、「何を」「どれだけ」食べれば、偏りのない食事になるのか。それを、「料理」の組み合わせとして示しているものです。「**食事バランスガイド**」を使って料理グループごとに分類することで、**どんな食品を食べたのか、また、どんな働きのある栄養を、どれだけ摂取できているのかを、消費者自身で知ることができます。**「食事バランスガイド」と食品、栄養素との関係を理解することで、消費者が食品の摂取量とその構成を理解できるのが特徴です。栄養素のはたらきと「食事バランスガイド」とのつながりを理解することで、消費者自らが食生活の問題に気づき、行動することができます。ここでは「食事バランスガイド」と栄養素との関係を、どのように伝えたらよいか。その流れを紹介します。

「食事バランスガイド」→食品→栄養素を学ぶ

1. 「食事バランスガイド」を使って、消費者自らがこれまでの食生活を再確認。5つの料理グループのバランスを振り返ることで、食生活に足りているものと足りないものを知る。
2. 「食事バランスガイド」でおおまかな料理レベルでの食事の偏りを把握した後、「三色食品群」や「六つの基礎食品」によって分類。料理と食品をバランスよく組み合わせるとることの重要性を、消費者に再認識してもらう。これが大事!!!

次はこれ！ 栄養素→食品→「食事バランスガイド」を知る

1. 「三色食品群」や「六つの基礎食品」などから食品を組み合わせ、バランスよく食べる事の重要性
2. 実際に消費者自らが献立を考えながら、「何を」「どれくらい」食べたらよいか。また自分の選んだ献立から「食事バランスガイド」を使って、消費者が考える。



参考にしてみてください!!!

料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素
主食	ごはん、パン、めん類など	炭水化物
副菜	野菜、きのこ、いも類など	ビタミン 無機質 食物繊維
主菜	肉、魚、卵、豆製品など	たんぱく質
牛乳乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	無機質 (カルシウム)、 たんぱく質、脂質
果物	ミカン、リンゴなど	ビタミン (ビタミンC)など

農林水産省

<https://www.maff.go.jp>

2年T組吉田 陽翔

タンパク質不足を無くすために…

現代の日本人に不足しているのはカルシウムと言われていますが、他にも不足しているのを知っていますか？
 その不足しているものとはビタミンAやビタミンB1、食物繊維が全年代必要分摂取出来ていないようです。
 年代別（グラフ参照）によると成長期である7~19歳はB2、ナイアシン、ビタミンC、鉄なども必要分摂取出来ていないようです。その解決の為に食生活に着眼点を起きましょう。肉や魚野菜などの摂取量を増やし不足分の栄養を摂取する必要があります。

参照 <https://www.tanaka-cl.or.jp/aging-topics/topics-084/>

2年F組 内田 ゆりか

性	男性			女性		
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル1	レベル2	レベル3
1~2(歳)	-	31~48	-	-	29~45	-
3~5(歳)	-	42~65	-	-	39~60	-
6~7(歳)	44~68	49~75	55~85	41~63	46~70	52~80
8~9(歳)	52~80	60~93	67~103	47~73	55~85	62~95
10~11(歳)	63~98	72~110	80~123	60~93	68~105	76~118
12~14(歳)	75~115	85~130	94~145	68~105	78~120	86~133
15~17(歳)	81~125	91~140	102~158	67~103	75~115	83~128
18~29(歳)	75~115	86~133	99~153	57~88	65~100	75~115
30~49(歳)	75~115	88~135	99~153	57~88	67~103	76~118
50~64(歳)	77~110	91~130	103~148	58~83	68~98	79~113
65~74(歳)	77~103	90~120	103~138	58~78	69~93	79~105
75歳以上	68~90	79~105	-	53~70	62~83	-

性	男性				女性				
	年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量
1~2(歳)		15	20	-	13~20	15	20	-	13~20
3~5(歳)		20	25	-	13~20	20	25	-	13~20
6~7(歳)		25	30	-	13~20	25	30	-	13~20
8~9(歳)		30	40	-	13~20	30	40	-	13~20
10~11(歳)		40	45	-	13~20	40	50	-	13~20
12~14(歳)		50	60	-	13~20	45	55	-	13~20
15~17(歳)		50	65	-	13~20	45	55	-	13~20
18~29(歳)		50	65	-	13~20	40	50	-	13~20
30~49(歳)		50	65	-	13~20	40	50	-	13~20
50~64(歳)		50	65	-	14~20	40	50	-	14~20
65~74(歳)		50	60	-	15~20	40	50	-	15~20
75歳以上		50	60	-	15~20	40	50	-	15~20
妊婦(付加量)									
初期						プラス0	プラス0	-	13~20
中期						プラス5	プラス5	-	13~20
後期						プラス20	プラス25	-	15~20
授乳婦(付加量)						プラス15	プラス20	-	15~20