



令和2年(2020年)12月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町6-6-4

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町3-4-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

CONTENTS

メインテーマ

～ 冬こそ必要！水分補給について～

みんなのひろば

* 素材のちから ～ 卵～

* 部位別トレーニング

～ お腹まわり～

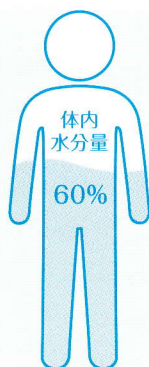
冬こそ

必要！

水分補給

について

人間の体の約60%は水分でできています。呼吸や、汗、排泄などで体外に出て行く水分は1日のうちおよそ2.5ℓです。一方、食事や体内で作られる水分は1.3ℓ程度なので、水分摂取としては1.2ℓ程度必要となります。これは季節が変わっても、あまり変化はありません。



暑い季節は、発汗や喉の渇きで水分不足を自覚しやすいですが、冬は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から蒸発する「不感蒸泄」が増えるため、気づかいうちに水分が失われてしまいます。冬は夏場に比べて水分摂取が少なくなることから、日常的に脱水のリスクにさらされているのです。

水分補給のポイント

- 暖房の効いた部屋で長時間過ごすときは、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。コップ1杯程度(200ml)の水を1日6～8回が目安です。
- 就寝中は水分補給ができないため、就寝前と起床時に水分摂取の習慣を付けましょう。
- 冷たい飲み物は胃腸を冷やし、体温や免疫力の低下につながります。常温の水や白湯などで体を冷やさないようにしましょう。
- 不感蒸泄では、電解質はあまり失われないため、水やお茶などの水分補給が適しています。大量に汗をかいたときや、風邪、下痢のときは、水分とともに電解質も失われるので、電解質や糖分を含むスポーツドリンクが適しています。

風邪対策に水分補給

冬場の冷たい空気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜は、乾燥しやすく水分を失いがちです。乾燥していると細菌やウイルスが付着しやすくなります。そして、炎症を起こし、喉の痛みや、鼻水が出るなどの症状を引き起こします。



そこで、うがい、手洗いに加えて、水分補給も大事な風邪対策のひとつです。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤して、ウイルスの進入を防ぐと同時に、進入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいた場合、発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により、体から排出される水分が多くなるので、普段以上に水分を補給するようにしましょう。

二日酔い対策に水分補給

コロナ渦の影響により自宅で過ごす機会が増え、お酒の量が増えていないでしょうか。アルコールには利尿作用があるため、お酒を飲みすぎると、体は脱水状態となります。お酒を飲んだら、意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また、アルコールを分解するためには水分が必要です。悪酔いを防ぐためにも、飲酒の合間に水分を摂るようにしましょう。



素材のちから

卵のちから

玉子焼きや目玉焼き、オムレツなど、私たちの食卓には欠かせない「卵」。

実は、日本人の卵の年間消費量は、1人当たり約330個で、世界でもトップクラスの消費量を誇ると言われています。

日本人が大好きな卵には、どのような秘密があるのかをご紹介します。

栄養価

卵には、ビタミンC以外の必要な栄養素がすべて含まれています。特に、アミノ酸バランスが良く、栄養価の高い良質のたんぱく質が豊富です。

卵とコレステロール

卵には、約210mgのコレステロールが含まれており、卵の過剰摂取はコレステロールの過剰摂取につながることから、動脈硬化、循環器疾患の原因になると言われていました。

しかし、コレステロールは肝臓でも合成されており、食事から摂取したコレステロール量との調

整を肝臓で行っています。そのため、食事由来のコレステロールの影響は小さいということが、近年の研究によって分かっています。

ただ、日本動脈硬化学会による「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版」では、脂質異常症の方はコレステロールの摂取を200mg/日未満に制限することが望ましいとされています。

卵は栄養価が高く、良質のたんぱく質が豊富なため、私たちの元気の源とも言えます。

しかし、脂質異常症の方は卵の摂取量に注意し、医師、管理栄養士から指導を受けている場合はその指示に従ってください。

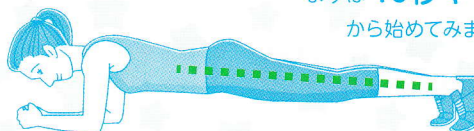
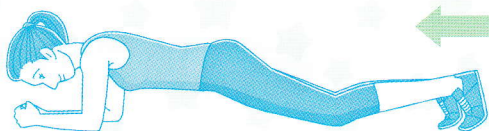
部位別 トレーニング

～お腹まわり～

コロナ禍の中、皆様はどのように自宅での時間をお過ごしですか？

今回は、少しのスペースでできる簡単なお腹まわりのトレーニング方法をご紹介します。

腹直筋群

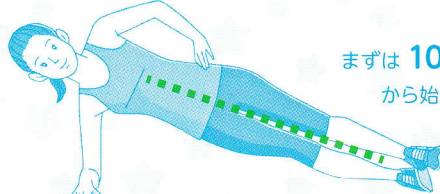
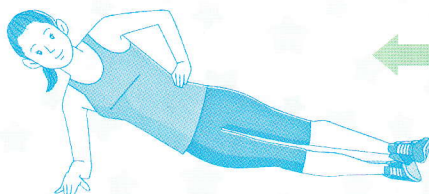


まずは **10秒キープ**
から始めてみましょう!!

*視線は下を向かないように注意しましょう。
*呼吸を止めないようにしましょう。

- ① うつ伏せの姿勢になり、肘は肩幅に開き90度にする。
- ② 足は骨盤幅に開き、足の指はしっかりと床につける。
- ③ おしりを持ち上げて、肩・お尻・踵で1本の線になるように体を保持する。

腹斜筋群



まずは **10秒キープ**
から始めてみましょう!!

*視線は下を向かないように注意しましょう。
*呼吸を止めないようにしましょう。

- ① 肘は肩の真下になるように床につく。
- ② おしりを持ち上げて、肩・お尻・踵で1本の線になるように体を保持する。

はじめは1日3セットから始め、慣れてきたらキープ時間を5秒ずつ延ばしていきましょう。