

## 「冬の水分補給について」

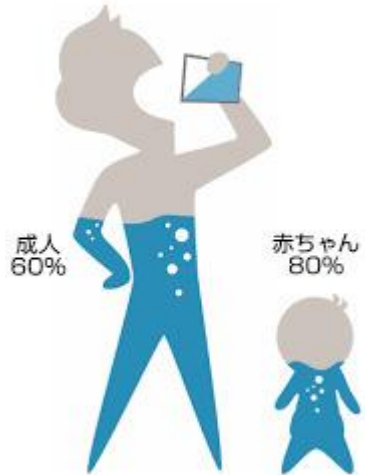
- 冬の水分補給について
- 冬の風邪予防に
- 水分補給のタイミング



- ☆ 春の七草の由来と効果！！
- ☆ Kenkou Kitchen 美味しい&ヘルシーレシピ 「簡単！七草がゆ」
- ☆ 頭の体操数独 (ナンバーふれーす)

# 冬の水分補給について

人間の体に占める水の割合



人間の「からだ」は、水分が大きな割合を占めています。成人では体重の60%、赤ちゃんは、約80%が水分です。水は体内で血液として、全身に栄養素や酸素を運んだり、汗や尿として体内の老廃物や毒素を排出したり、汗をかくことで体温調節したりといった役割を果たします。

冬の時期は汗をかかないと感じていても尿や呼吸などで一日・2~2.5ℓの水分が失われます。「からだ」の水分量が減っていくと血液がドロドロになり、血流と血行が悪くなることで脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因となります。

また、冷え性や肩こり、皮膚のかゆみを起こす原因になってしまいます。



## 冬の風邪予防に

風邪・インフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発になり、湿度50%以上になると活動が急激に低下します。十分な水分補給で喉や鼻の粘膜をうるおすことで、ウイルスの侵入を防ぐとともに侵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、風邪をひくと発熱や食欲低下・下痢、嘔吐などの症状により、「からだ」の水分排出が多くなるので、いつも以上に水分補給を心がけましょう。

## 水分補給のタイミング

一日の水分補給の目安は、1.5~2ℓ。コップ一杯150mlとして、回数を分けて摂ることが効果的です。起床時、朝昼版の食事毎に一杯、朝昼・昼夜の食間に各一杯、仕事の合間に、入浴前・後、就寝前に各一杯。



1.5~2ℓ / 一日



なるべく常温でこまめな水分補給を！  
コップ一杯を150mlとして、  
回数を分けてとることが効果的です。



# 春の七草の由来と効用

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、一年の無病息災を願い、おかゆにして食べられるようになりました。

正月行事として定着していますが、本来は「人日の節句」の行事で五節句のひとつです。年末年始の豪華な食べ物や飲酒で弱った胃腸などの内臓を落ち着かせ、ビタミン不足を補う効果があります。

## 七草の効用

日本のハーブ七草には以下の効用があります。

咳、喉の痛み  
風邪の改善に  
効果があります。

胃腸の働きを整えます。  
解熱・鎮痛作用があり、  
風邪の症状を改善し、  
高血圧の予防にも良いと  
されています。

根に含まれるアミラーゼは  
胃炎や胸やけを改善します。  
風邪予防や美肌効果に優れて  
います。

茎にカルシウムが多く含まれ骨  
量低下の予防になります。  
根に含まれるアミラーゼや  
ジアスターゼ消化を助け胃腸を  
温める効果があります。

ビタミンCやミネラルが豊富で  
鉄分、食物繊維も含み貧血や  
冷え性、便秘に効果があります。

たんぱく質やミネラル  
他の栄養に富み、  
整腸効果・利尿作用、  
口臭を予防します。

カルシウムやカロテンが豊富  
で高血圧、抗菌風邪予防、解  
熱、利尿作用に優れています。





# Kenkou Kitchen

健康キッチン

美味しい &  
ヘルシーレシピ



「時間をかけず、ご飯とだし汁でサッと作れる簡単！七草がゆのご紹介」

## 簡単！七草がゆ



### 【材料/4人分】

- 七草…………… 適量
- ご飯…………… 茶碗2杯
- だし汁…………… カップ5

- 塩…………… 小さじ1
- 醤油…………… 大さじ1と1/2
- 味噌…………… 大さじ2

### 【調理方法】

1. 熱湯に少し塩を加え、七草を軽く下茹でする。  
冷水にとって水気を絞り、細かく刻む。
2. ザルにご飯を入れ、流水でサッと洗い、粘りをとる。
3. 鍋にだし汁（顆粒だしでも可）を入れて沸騰させ、  
七草とご飯を入れる。

- 仕上げ ● お好みで鶏肉や溶き卵などを加えても美味しく頂けます。  
**塩味仕立て**：塩小さじ1を加えてよく混ぜてできあがり。  
**醤油仕立て**：醤油大さじ1と1/2を加え、ひと煮立てさせてできあがり。  
お好みで干切りゆずをのせても美味しくいただけます。  
**味噌仕立て**：味噌大さじ2を溶いてできあがり。  
とろろ昆布を添えれば優しい味わいになります。

七草などの青菜は、「からだ」の中でビタミンAに変わるβ-カロチンを多く含んでいます。  
ビタミンAは、油に溶けだす性質を持っているので、ゴマ油などで炒めるとビタミンAの吸収率は、ぐんとアップします。



# 頭の体操

数独 (ナンバーぷれーす)

## 【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 x 3の枠内(マスは9個)にも1～9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1 ★ 難易度

3		6	9			2	1	
7		9						5
	4		3	7	1	8		
1		5	2			6		4
		8		3	4			9
	2			6		7		
			8	5				2
2		3			9	4		
8		7			6	1	5	

問題 2 ★★ 難易度

	4		3		5	2		
3		7	2					6
	9				8		4	
6				2				1
5		1	9	8	7			6
	2					8		5
	5				9			
1	7			3		9		4
		8	4				1	7

## 数独のこたえ

### 問題1

3	8	6	9	4	5	2	1	7
7	1	9	6	8	2	3	4	5
5	4	2	3	7	1	8	9	6
1	3	5	2	9	7	6	8	4
6	7	8	1	3	4	5	2	9
9	2	4	5	6	8	7	3	1
4	6	1	8	5	3	9	7	2
2	5	3	7	1	9	4	6	8
8	9	7	4	2	6	1	5	3
8	4	6	3	1	5	2	7	9
3	1	7	2	9	4	5	8	6
2	9	5	7	6	8	1	4	3
6	8	4	5	2	3	7	9	1
5	3	1	9	8	7	4	6	2
7	2	9	6	4	1	8	3	5
4	5	3	1	7	9	6	2	8
1	7	2	8	3	6	9	5	4
9	6	8	4	5	2	3	1	7