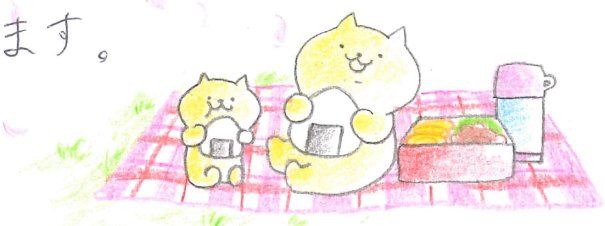


やまざくら

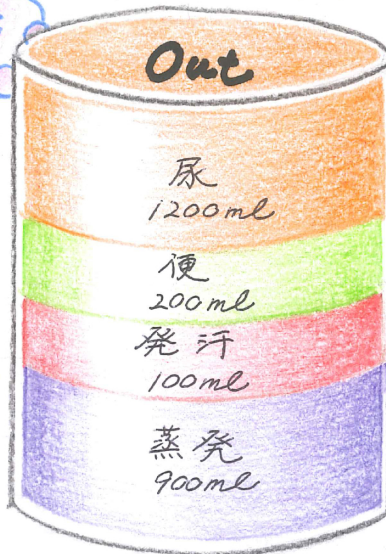
すっかり春らしい季節になりました。もう花見には行きましたか？
今回は、自身の水分量について考えていただきたく思い、「**水分量と塩分の関係、代謝について**」を取り上げます。



①代謝について



=



尿がはなると
身体にたまっていく

飲水を抑えることで
体重増加を抑える
ことができる

※代謝水：体内で食べ物を分解した時に出る水

体重増加は、中1日でDWの**3%**、中2日でDWの**5%**に抑えなければならない。
(DWが50kgの場合、中1日で1.5kg、中2日で2.5kg)


飲水を抑えるためには、密接な関係にある塩分・Naを抑える必要がある!!

























②塩分・Naと水分の関係について



1日の塩分摂取量は、**6g未滿**が推奨されている。日本人の平均摂取量は10~11gである。
食品中に含まれているNaも塩分であり、

Na400mg = 食塩 1g = 水分約110ml 取りたくなる。

<塩分・Naの多い食品>

しょっぱい
ものだけじゃ
ないがー 

主食	パン  うどん  そうめん  シリアル  丼物 
副菜	漬物  佃煮 
加工食品	練り物  缶詰  ウィナー  チーズ 
魚貝類	アジ  鮭  ほっけの干物  にぎり寿司 
飲み物	昆布茶  ココア  豆乳  あま酒  炭酸飲料 
その他	インスタント食品(カップ麺)  レトルト食品  冷凍食品  スナック菓子 

特に...カップ麺の汁には約3gの塩分が含まれるので注意!!  

③注意すること

- 塩分量の多い物を把握すること。
- 外食を控えること。
- 副菜は、おひたし、酢の物など塩分の少ない物にする。(らっきょう、キムチ)
- 漬物は、卵黄大の量にする。(たくあんは2枚半、らっきょうは小5個程度)
- 味付けは、香辛料・香辛野菜を使用する。(こしょう、とうがらし、わさび、しょうが、ネギ等)

※バックナンバー⑨ H25.11月号を参照   