



栄養だより 2025 年 12 月号



人気の季節限定献立

かす汁



当院のかす汁は 具沢山に仕上げた寒い季節にぴったりの冬期限定メニューとなっています。味噌と酒粕のやさしい風味がよく合い、毎年皆様に喜ばれています。酒粕は、疲労回復・免疫向上・血圧の調整・便秘解消・美肌効果などあり、栄養豊富な食品となっています。

一人分の栄養量
エネルギー: 121kcal
タンパク質: 6.3g
脂質: 5.9g
塩: 0.9g

前月の季節限定献立 コーンクリームシチュー



コーンクリームシチューは年 1 回の冬季限定メニューです。普段のクリームシチューとは違い、ほんのり甘くて具沢山のクリーミーなシチューです。コーンは粒とクリームを使用しており食感にもこだわっています。見た目も鮮やかに仕上がりました。

一人分の栄養量
エネルギー: 270kcal
タンパク質: 15.2g
脂質: 11.4g
塩: 1.0g

栄養一口メモ

隠れ脱水とは

隠れ脱水とは、表立った症状が現れにくいまま、体内の水分が不足している状態のことです。寒い季節は喉の渇きを感じる事が少なく、気づかぬうちに脱水が進行してしまうため、普段の生活の中で注意が必要です。

なぜ隠れ脱水が起こるのか



① 空気の乾燥

人間の体は不感蒸泄によって何もしなくても、水分が失われます。冬の乾燥した外気のもとでは、その損失量は増加する傾向にあります。また締め切った室内で暖房をかけるとさらに湿度が低下します。

② 発汗を体感しにくい

冬の乾燥した空気が汗による肌のベタツキや濡れを抑え、発汗を体感しにくくしています。

③ 飲水を控えがちになる

喉の渇きが顕著に感じられず、自然と飲水回数が減少する傾向にあります。



隠れ脱水の予防



必要水分量は、年齢や身体状況によって個人差があります。一度に沢山ではなく、1 日のなかで時間を決めてこまめに水分を補給することを心がけましょう。就寝中も汗をかいているため、朝起きた時にコップ 1 杯程度の水分補給も忘れないようにしましょう。脱水は発汗だけでなく、**季節による湿度変化**など様々な要因で起こります。**冬だからといって油断することなく、こまめな水分補給を心掛けましょう。**