

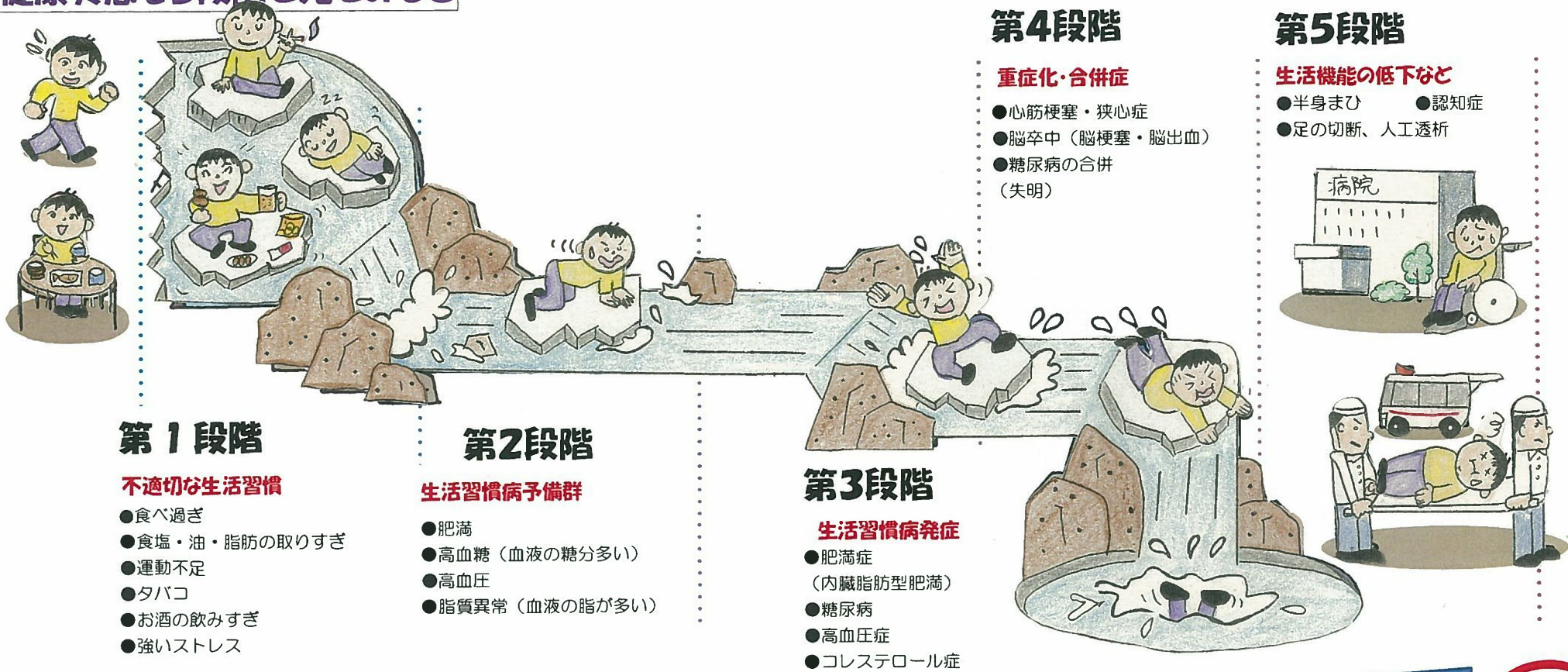
# 臼杵市健康管理手帳



氏名: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

# 健康実態を5段階で見ると



医療費は

少

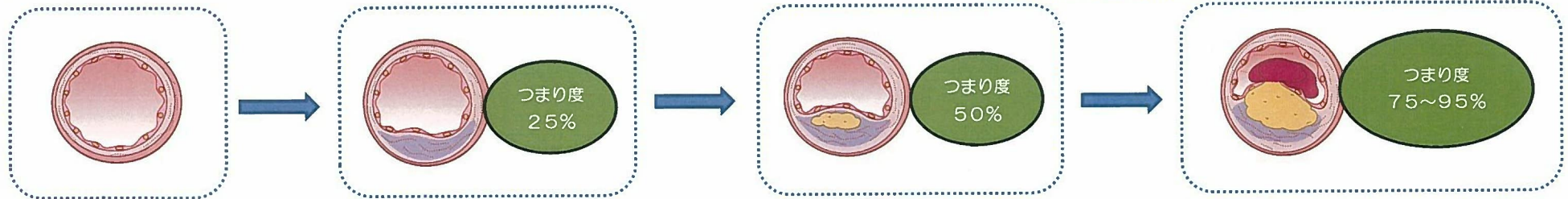
多

通院医療費+調剤費

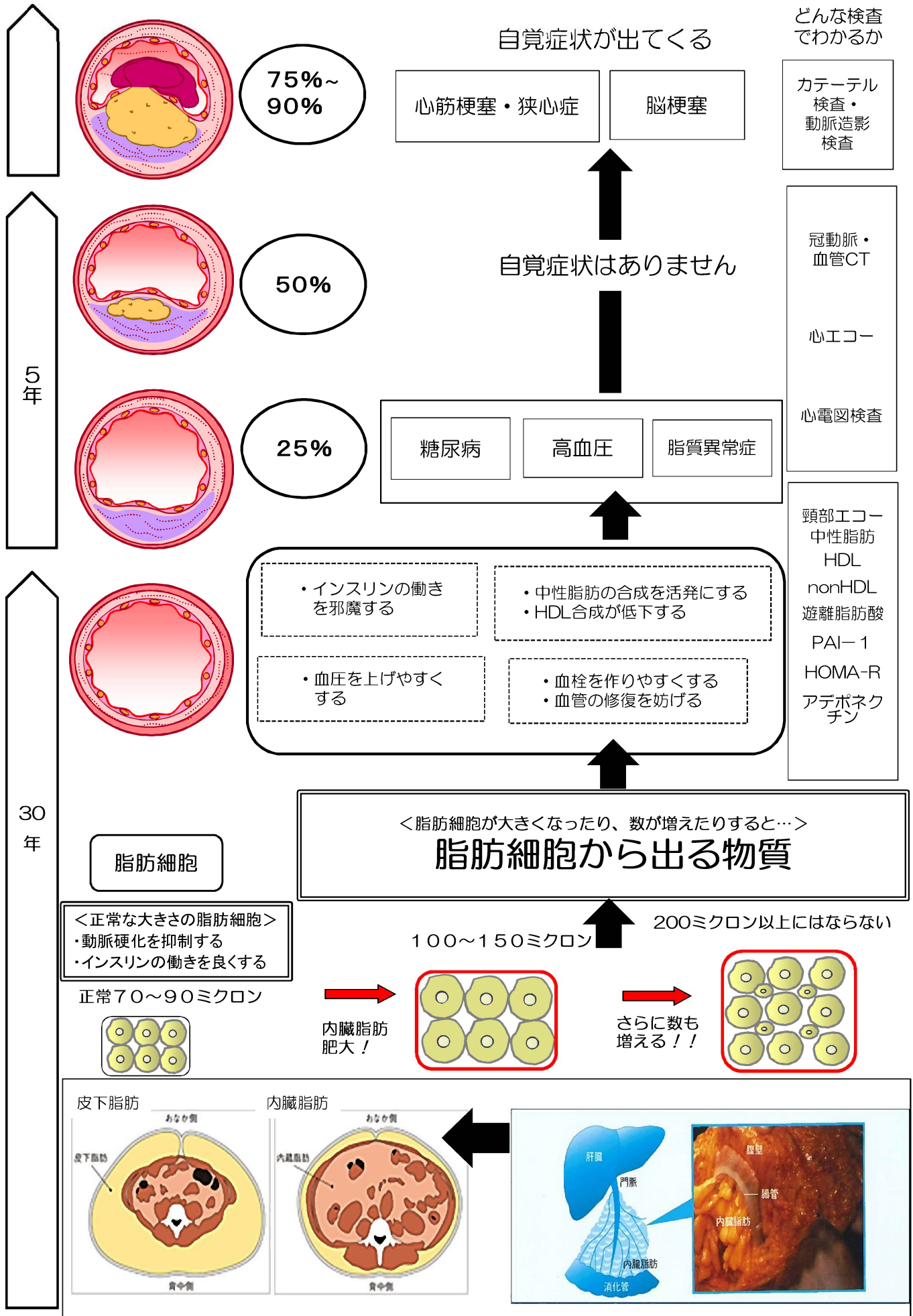
心臓病の手術 約200万円/1回  
大動脈の手術 約300万円/1回  
脳卒中の手術 約250万円/1回  
→ 長期リハビリ入院（約月60万円）  
+ 介護保険

人工透析 500万円/年

血管の状態

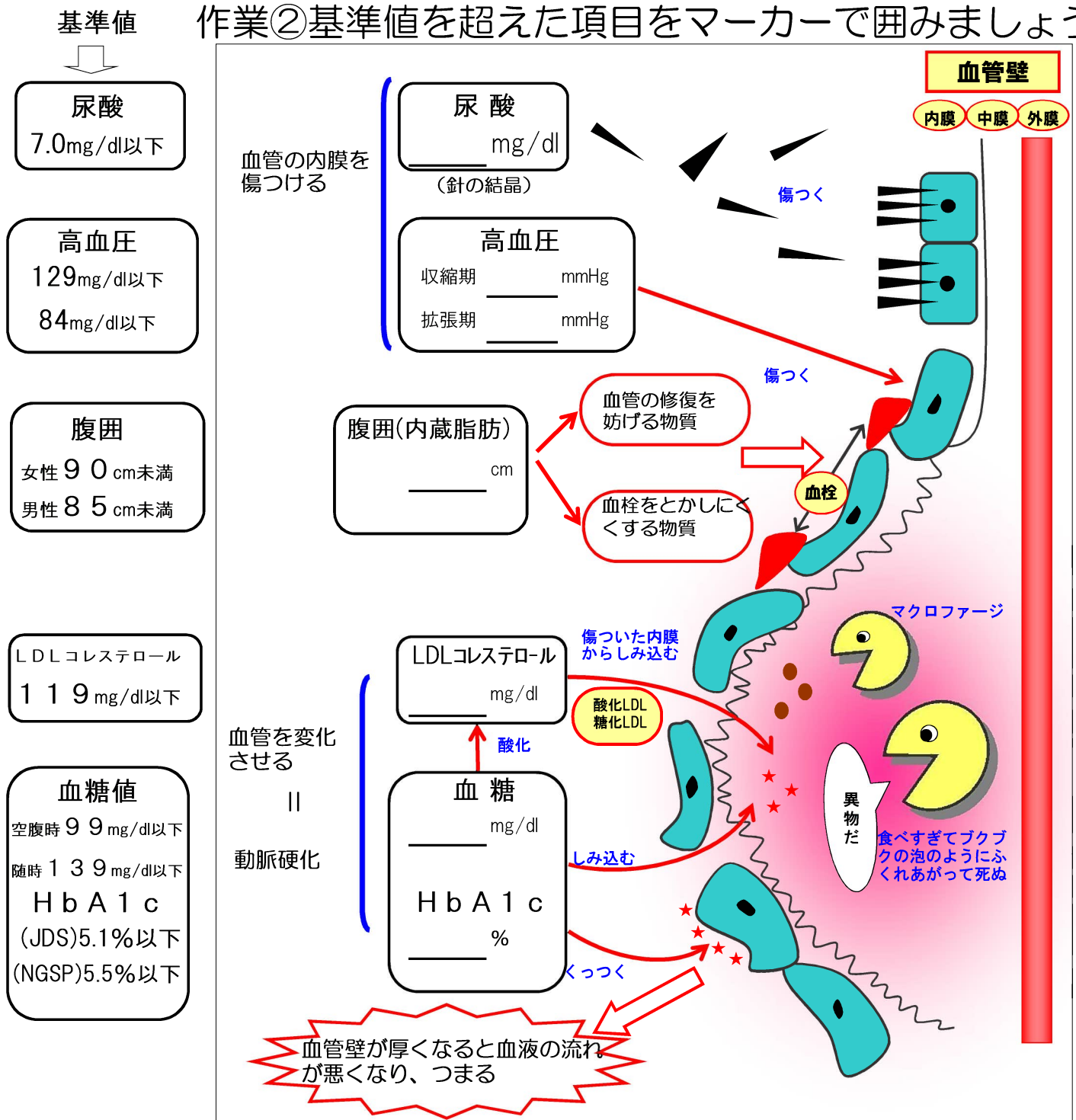


# メタボになると血管が危ない！！



# 動脈硬化のしくみ ~あなたの血管を痛める原因はどこ?~

作業①自分の検査結果を枠に入れましょう  
 作業②基準値を超えた項目をマーカーで囲みましょう



- 動脈硬化は、
- 血管内膜の内皮細胞を傷つけるものが多い
  - 血管壁（内皮細胞の下）に入り込むものが多い
  - 血栓ができやすい（できた血栓がとけにくい）などの、因子を併せ持つ場合に進行しやすくなります。これらの因子は、内臓脂肪が蓄積した人に多くみられます。

→ さらに、メタボリックシンドロームの人は、血管を傷める因子を併せ持っている！

# 食事バランスを確認しましょう (1日の目安量)

ごはんを食べるときに下の3つのグループがそろっているか確認してみましょう

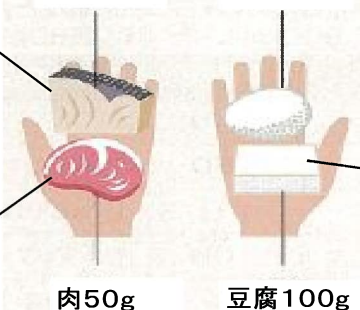
## 赤 体をつくるもと

(たんぱく質)

魚介50g

手のひらにのる量が  
1日分の目安です  
卵50g

牛乳180cc  
(コップ1杯)  
ヨーグルも同量



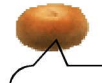
いろいろな種類をバランスよく食べよう

たんぱく質もバランスが大切

体をつくるもとであるたんぱく質は消化されるとアミノ酸になり体(髪の毛・爪や皮膚など)にあった形になり日々新しく作り変えられています。でも偏ったり食べ過ぎると質の良い体も作ることができませんのでいろいろな種類のたんぱく質を食べることが大切になってきます

## 黄 元気のもと

(糖質・脂質)



菓子パンはごはんのかわりにならないので要注意!!



油は 1日大さじ1



芋料理を1日1回



(目安はじゃが芋中1個)100g

油と同じ仲間  
豚バラ  
ベーコン  
ピーナッツ・ゴマ

この中からどれか1つ

ビタミンミネラルが豊富ですが、果物の糖分は砂糖と同じで、とりすぎると糖分をたくさんとるもとになります



ご飯を食べないダイエットには要注意!

元気のもとが不足するとエネルギー不足になりやすい

元気のもと、特に主食となるごはんやパンは1日の活力源。1食欠けると1日のエネルギーが不足しやすくなるので毎食欠かさず食べましょう。

## 緑 体の調子を整えるもと

(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

色の濃い野菜

色の薄い野菜

海藻・きのこ・こんにゃく



野菜は1日に350g以上食べるのが理想的です

そのうち120gは必ず、ほうれん草やピーマン人参などの色の濃い野菜にしましょう。また食事の前に野菜を食べることで血糖値の上がりも緩やかになりダイエットにも効果的です。生野菜では量も多く食べるのも大変になるので、みそ汁を具沢山にしたり温野菜にしたりしてたくさん食べられるようにしましょう。

アルコールやおやつ・砂糖は、楽しむ程度の量です。

★この中からどれか1つ

飲みすぎ食べすぎには気をつけましょう



日本酒1合弱



半合  
焼酎・ウイスキー



砂糖は1日10g(すりきり大さじ1杯)  
※調味料に使う量も含まず



ビール500cc

純アルコール量1日20gまで



ワイン200cc



ジュース24g



アイス16g



アマガシ4g



チョコ24g



クッキー4g



ケーキ36g

プリン15g

大福もち36g

あんぱん20g

ケーキ36g

★1個(本)当たりに含まれる砂糖の量です



☆水分はしっかりとりましょう!

1日に必要な水分は1ℓから1.5ℓです(水や麦茶で)

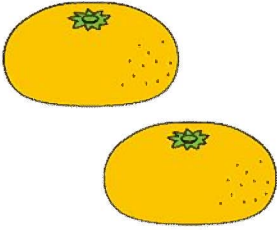
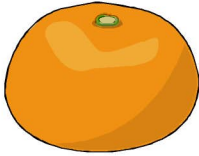
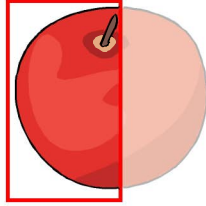
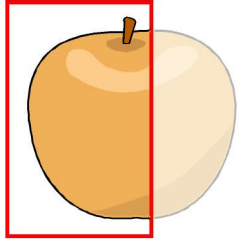
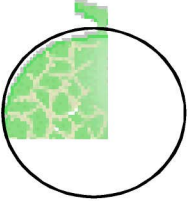

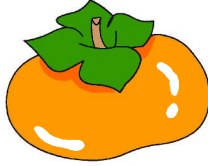

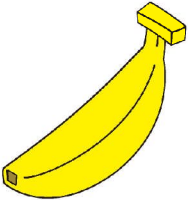



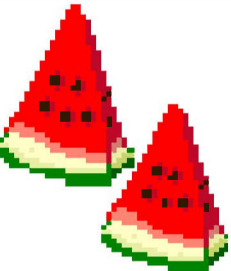
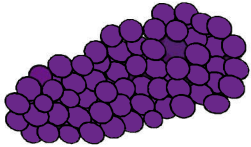
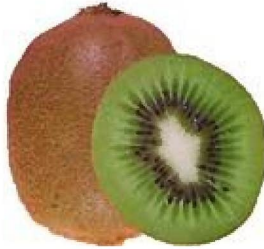

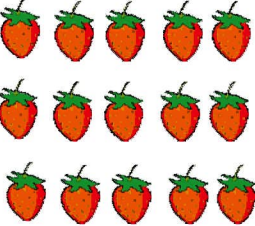

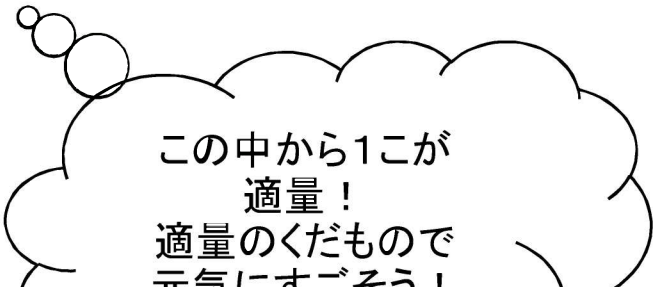


☆塩分は、男性 7.5g未満

女性 6.5g未満 を目標に!

1日で摂る果物の量の目安・・・






この中から1個を選択！（80 kcal）

			
みかん 中2個	はっさく・夏みかん 1個	りんご 1/2個	なし 大1/2個
			
メロン 大1/4個	もも 大1個	柿 中1個	マスカット 10～15粒
			
バナナ 中1本	ライチ 10個	いちじく 中3個	びわ 中6個
			
スイカ 1/16玉	デラウェア 小1個	キウイ 小2個	生パイン 1/6個
		 <p>この中から1こが 適量！ 適量のくだもので 元気にすごそう！</p>	
いちご 15粒	巨峰 10～15粒		

# お菓子・ジュースについて

( カロリー・砂糖の量・コレステロールの量 )

品名	量	カロリー	砂糖の量	スティックシュガー 1本4g	含まれる コレステロールの量	80kcalの 目安量
ショートケーキ	 1個(100g)	344 kcal		7.5本(30g)	150 mg	1/4個(23g)
シュークリーム	 中1個(60g)	147 kcal		1.8本(7g)	150 mg	1/2個(33g)
ドーナッツ	 1個(60g)	225 kcal		3.8本(15g)	60 mg	1/3個(21g)
カステラ	 1切れ(50g)	160 kcal		4.8本(19g)	80 mg	1/2切れ(25g)
酒まんじゅう	 1個(80g)	186 kcal		5本(20g)	-	1/2個強(34g)
くりまんじゅう	 1個(50g)	155 kcal		4.5本(18g)	17 mg	1/2個(26g)
どらやき	 1個(60g)	170 kcal		5.5本(22g)	48 mg	1/2個(28g)
今川焼	 1個(80g)	178 kcal		7.3本(29g)	19 mg	1/2個(36g)
大福餅	 小1個(45g)	106 kcal		3.8本(15g)	-	小1個弱(34g)
ようかん	 1個(60g) ※食べきりサイズ	178 kcal		9本(36g)	-	1/2個(27g)
あんぱん	 1個(100g)	280 kcal		7本(28g)	-	1/3個(29g)
デニッシュペストリー	 1個(80g)	317 kcal		2本(8g)	13 mg	1/4個(20g)
おかき	 1枚(7g)	27 kcal	砂糖は入っていませんが、ものによっては「砂糖の入ったおかき」、「砂糖のまぶされたおかき」があります。		-	3枚(21g)
かりんとう	 大5個(50g) ※1個約10g	221 kcal		3.8本(15g)	-	大2個(18g)
黒棒	 1本(18g)	63 kcal		3.3本(13g)	13 mg	1本強(23g)
ポテトチップス	 1袋(85g)	471 kcal	砂糖は入っていませんが、  1袋に油30g(大さじ2杯半)が入っています。		-	1/6袋(14g) ※約8枚
ミルクチョコレート	 1枚(75g・24かけ)	418 kcal		7.5本(30g)	14 mg	4.5かけ(14g)

品名	量		カロリー	砂糖の量	スティックシュガー 1本4g	含まれる コレステロールの量	80Kcalの 目安量
チョコチップクッキー		1枚(9.5g)	51 kcal		3/4本(3g)	21 mg	1と1/2枚(15g)
ビスケット		1枚(6g)	31 kcal		1/4本(1g)	3 mg	2と1/2枚(15g)
あめ		1個(4g)	16 kcal		1本(4g)	-	5個(20g)
いちごジャム		大さじ1杯(22g)	56 kcal		5本(20g)	-	大さじ1と1/2杯(31g)
オレンジゼリー		1個(80g) ※3個パックの1個	56 kcal		3本(12g)	-	1個半(114g)
プリン		1個(80g) ※3個パックの1個	101 kcal		3本(12g)	112 mg	1個弱(63g)
アイスクリーム(ミニカップ) ※高脂肪		1個(120ml)	267 kcal		5.8本(23g)	38 mg	1/3個(36ml)
アイスマルク(もなか)		1個(180ml)	284 kcal		8.5本(34g)	32 mg	1/4個強(51ml)
ラクトアイス(カップ) ※普通脂肪		1個(200ml)	370 kcal		9.5本(38g)	42 mg	1/5個(43ml)
ラクトアイス(バー) ※普通脂肪		1本(45ml)	76 kcal		1.8本(7g)	9 mg	1本(47ml)
氷菓(バー)		1本(113ml)	70 kcal		4.6本(19g)	-	1本(129ml)
コーラ		1缶(350ml)	161 kcal		9.3本(37g)	-	1/2缶(174ml)
サイダー		1缶(350ml)	144 kcal		9本(36g)	-	1/2缶(194ml)
カルピスウォーター		1缶(350ml)	161 kcal		9.8本(39g)	-	1/2缶(174ml)
缶コーヒー(大) ※砂糖・乳成分入り		1缶(250ml)	95 kcal		5.3本(21g)	-	1缶弱(211ml)
缶コーヒー(小) ※砂糖・乳成分入り		1缶(190ml)	72 kcal		4本(16g)	-	1缶強(211ml)
缶コーヒー(小) ※ブラック		1缶(190ml)	4 kcal		0本(0g)	-	-
スポーツ飲料		1缶(340ml)	92 kcal		5.8本(23g)	-	1缶弱(296ml)
乳酸菌飲料		1本(65ml)	50 kcal		3.3本(13g)	-	1本半(104ml)



# 驚き！インスリンの節約技！！

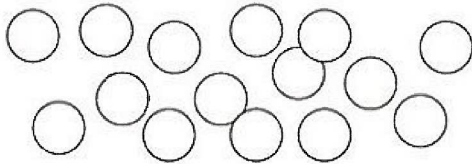
- ・糖質…血糖を上げる栄養素
- ・インスリン…すい臓から血液中に分泌されるホルモン  
血糖値を下げる（血液中から細胞内への糖の取り込みを促進）

## インスリン無駄遣いの食品

### 単純糖質



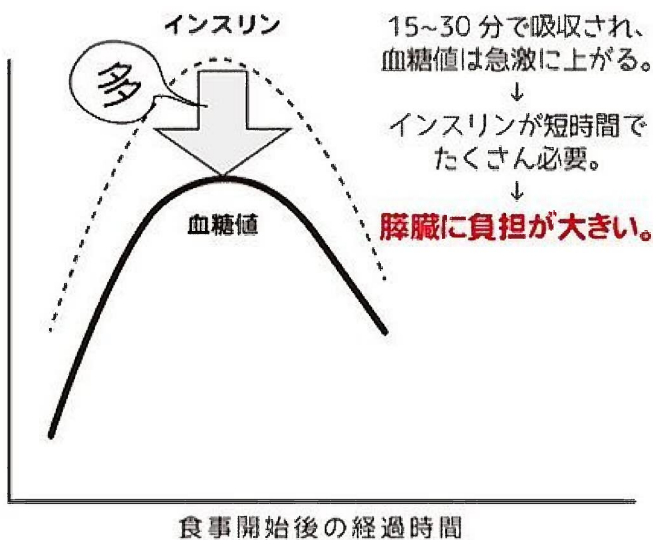
ぶどう糖・果糖・ショ糖（砂糖）



糖の分子○が、ばらけて存在する。  
↓  
糖は○の形で血管に吸収される。

**消化・吸収が短時間で終わる。**

**例** ジュース 160ml(80kcal)  
ぶどう糖として吸収されるまでの時間…15~30分



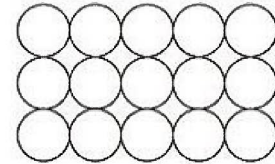
吸収された糖は…  
**脂肪(中性脂肪・コレステロール)  
になりやすい。**

## インスリン節約タイプの食品

### 複合糖質



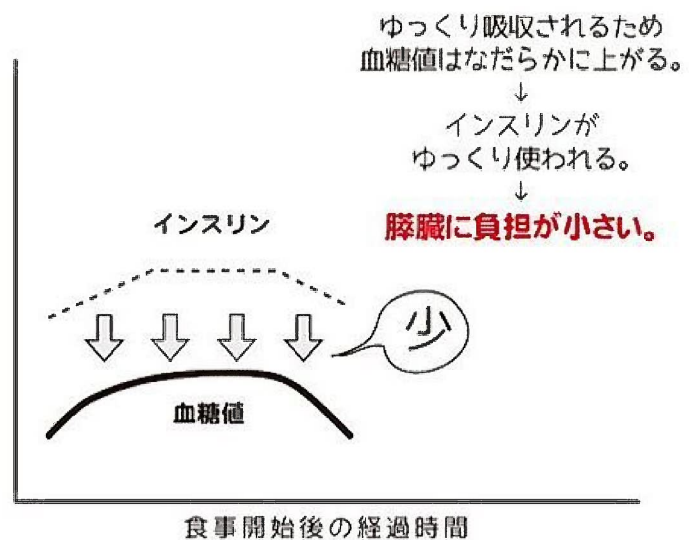
でんぷん（多糖類）



糖の分子○が、くっついて存在する。  
↓  
糖は○の形で血管に吸収される。

**消化・吸収に時間がかかる。**

**例** ごはん 50g(80kcal)  
ぶどう糖として吸収されるまでの時間…1時間 45分



吸収された糖は…  
**活動エネルギーとして消費される。**

お金をかけずに、健康に！

# 適塩のススめ

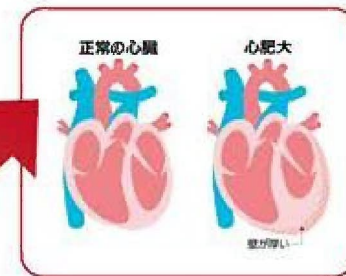
～適塩で、あなたの血管・心臓・脳・腎臓が楽になる～



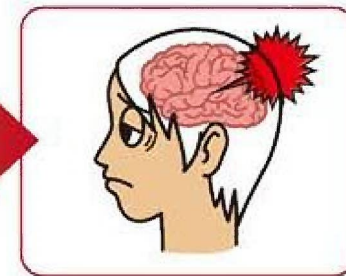
塩分をとりすぎると…

**血液量が増える！**  
塩分 1g で水分 125ml 増加！  
(4g 摂取すると血液量はペットボトル1本分増える！)

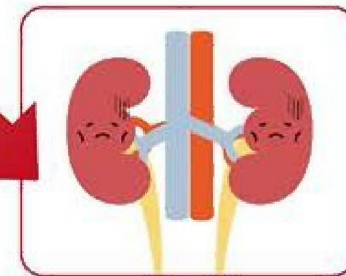
心臓に負担がかかり  
**血圧が上がる！！**



左室肥大  
不整脈



脳卒中



ひどく  
なると  
腎透析

## 成人の塩分1日目標量は？



高血圧症などの方  
**6g**  
1食2g



女性  
**6.5g**  
1食2.1g



男性  
**7.5g**  
1食2.5g

カレーライス



3.3g

コンビニ弁当



3.8g

丼物



3.9g

寿司



4.2g

カップ麺



6.9g

ラーメン



7.5g

これだけで  
ほとんどの  
塩分を取っ  
てしまう！

## 栄養成分表示を見てみよう！！



栄養成分表示 (1個当たり)

熱量	181kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.5g
炭水化物	39.9g
<b>食塩相当量</b>	<b>1.3g</b>

(例) 梅おにぎりに含まれる塩分は1.3g

**とめて！ 麺類の汁は飲まない！！ 漬物は1日1食以内！！**



# あいづえお塩分表



1回に食べる量の塩分量はどのくらいでしょう？

<p>焼き餃子 4個 90g</p> <p>や</p> <p>塩分 2g</p>	<p>マヨネーズ 大さじ1 12g</p> <p>ま</p> <p>塩分 0.1g</p>	<p>ハム 2枚 30g</p> <p>は</p> <p>塩分 1g</p>	<p>納豆(タレ付) 1パック 40g</p> <p>な</p> <p>塩分 0.4g</p>	<p>たくあん 4切 30g</p> <p>た</p> <p>塩分 2g</p>	<p>さけ(甘口) 80g</p> <p>さ</p> <p>塩分 1g</p>	<p>かまぼこ 2切 25g</p> <p>か</p> <p>塩分 0.6g</p>	<p>あじの開き 1枚 60g</p> <p>あ</p> <p>塩分 1.8g</p>
<p>らっきょう漬 2個 10g</p> <p>ら</p> <p>塩分 0.3g</p>	<p>減塩みそ汁 1杯分 みそ大さじ1/2</p> <p>み</p> <p>塩分 1g</p>	<p>ピーナッツ 20粒 20g</p> <p>ひ</p> <p>塩分 0.1g</p>	<p>煮干し 5尾 10g</p> <p>に</p> <p>塩分 0.4g</p>	<p>チーズ 6P1切 16g</p> <p>ち</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>食パン 6枚切1枚 60g</p> <p>し</p> <p>塩分 0.8g</p>	<p>キムチ漬け 40g</p> <p>き</p> <p>塩分 1g</p>	<p>いかの塩辛 15g</p> <p>い</p> <p>塩分 1g</p>
<p>わかめ(干) 戻すと10倍 1g</p> <p>わ</p> <p>塩分 0.2g</p>	<p>蒸し中華麺 1袋 170g</p> <p>む</p> <p>塩分 0.6g</p>	<p>粉末だし 汁椀1杯分 3g(小さじ1)</p> <p>ふ</p> <p>塩分 1g</p>	<p>ぬか漬け 盛り合わせ 50g</p> <p>ぬ</p> <p>塩分 3g</p>	<p>ツナ缶 サラダ1人分 20g</p> <p>つ</p> <p>塩分 0.2g</p>	<p>すし飯 1かん 20g</p> <p>す</p> <p>塩分 0.1g</p>	<p>クラッカー 5枚(1パック) 60g</p> <p>く</p> <p>塩分 0.3g</p>	<p>うめぼし 1個 10g</p> <p>う</p> <p>塩分 2g</p>
<p>この中の数字が 塩分量です！</p> <p>塩分 ○○g</p>	<p>めんたいこ 1腹 60g</p> <p>め</p> <p>塩分 4g 1/4腹1g</p>	<p>ベーコン 1枚 20g</p> <p>へ</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>ネギま 2本 60g</p> <p>ね</p> <p>塩分 1g</p>	<p>天ぷら 1個 30g</p> <p>て</p> <p>塩分 0.3g</p>	<p>せんべい 2枚 40g</p> <p>せ</p> <p>塩分 1g</p>	<p>ケチャップ 大さじ1 15g</p> <p>け</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>枝豆(サヤ付) 塩ゆで1皿 80g</p> <p>え</p> <p>塩分 0.5g</p>
<p>もずく酢 (市販味付き) 1パック 70g</p> <p>も</p> <p>塩分 0.9g</p>	<p>ぼん酢 大さじ1 15g</p> <p>ほ</p> <p>塩分 1.5g</p>	<p>のり佃煮 大さじ1 15g</p> <p>の</p> <p>塩分 1g</p>	<p>鶏ガラスープ 粉末 汁椀1杯分 2.5g(小さじ1)</p> <p>と</p> <p>塩分 1.2g</p>	<p>そうめん 2把(1人分) 200g (ゆがき後)</p> <p>そ</p> <p>塩分 0.5g</p>	<p>五目ごはん 茶碗1杯 150g</p> <p>こ</p> <p>塩分 2g</p>	<p>おにぎり (コンビニ) 1個 100g</p> <p>お</p> <p>塩分 1.3g</p>	

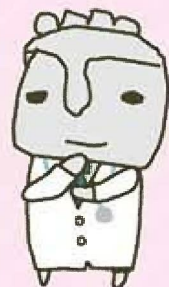


# （第2弾）あいうえお塩分表



塩分 **1g** に相当する量です

ワカメのふりかけ 2g 	<b>わ</b>	カップラーメン 1/5 個 	<b>ら</b>	焼きそば 1/3 人分 (120g) 	<b>や</b>	マーボー豆腐 1/3 人分 (80g) 	<b>ま</b>	春巻き3個 (75g) 	<b>は</b>	奈良漬 3切れ (15g) 	<b>な</b>	たこ焼き 3個 (90g) 	<b>た</b>	さば (塩さば) 60g 	<b>さ</b>	鶏のからあげ 2個 (65g) 	<b>か</b>	浅漬けの素 小さじ 2 	<b>あ</b>
ウインナーソーセージ 2本 	<b>ん</b>	りゅうきゅう 1皿 (50g) 	<b>り</b>	柚子胡椒 小さじ 1 	<b>ゆ</b>	みりん干し (さば) 1/2 枚 	<b>み</b>	ひもの (あじ開き) 1/2 枚 	<b>ひ</b>	肉まん1個 (80g) 	<b>に</b>	ちくわ (小) 1と1/4本 	<b>ち</b>	しょうゆ (濃口) 大さじ 1/3 	<b>し</b>	きらすまめし 小鉢 (50g) 	<b>き</b>	いくら 43g 	<b>い</b>
カレールー 1/2 個 (1/2 皿分) 	<b>る</b>	洋風だし (固形コンソメ) 1/2 個 	<b>よ</b>	ムニエル 1切れ 	<b>む</b>	福神漬 15g 	<b>ふ</b>	めた 酢みそあえ 1人前 (80g) 	<b>ぬ</b>	昆布佃煮 14g 	<b>つ</b>	すし酢 大さじ 1 	<b>す</b>	クロメ (生) 1本 (250g) 	<b>く</b>	冷凍ゆでうどん 2食分 (400g) 	<b>う</b>		
冷凍チャーハン 1/4 袋 (100g) 	<b>れ</b>			めざし 2尾 	<b>め</b>	紅しょうが 15g 	<b>へ</b>	ねりからし 14g 	<b>ね</b>	てりやきバーガー 2/5 個 	<b>て</b>	赤飯 220g 	<b>せ</b>	削り節100g 1パック (2g) x50 	<b>け</b>	エビチリ 80g 	<b>え</b>		
ロールパン 3個 	<b>る</b>			もつ煮 (コンビニ) 1/4 人前 (100g) 	<b>も</b>	ポテトチップス 100g 	<b>ほ</b>	野沢菜漬 33g 	<b>の</b>	とりめしおにぎり 1個 	<b>と</b>	ウスターソース 大さじ 2/3 	<b>そ</b>	ごまドレッシング 大さじ 1と 1/2 	<b>こ</b>	おさかなソーセージ 3/4 本 	<b>お</b>		



作成：白杵市  
白杵市糖尿病等生活習慣病対策ネットワーク推進会議

# 漬物の塩分の量は1日1gまでにしましょう

1日の塩分目安 男7.5g 女6.5g

※一般成人の場合



漬物は、この量食べて  
塩分1gです



# 加工品の塩分の量に気をつけましょう！！

1日の塩分の目安 男7.5g 女6.5g

※一般成人の場合



塩分  
0.7g

ちりめん  
大さじ2(10g)



塩分  
3.4g

明太子  
1腹(60g)



塩分  
1.4g

塩辛  
20g



塩分  
1.1g

ノンオイル  
ドレッシング  
大さじ1(15g)



塩分  
1.0g

焼肉タレ  
大さじ1(18g)



塩分  
0.8g

ごま  
ドレッシング  
大さじ1(15g)



塩分  
0.5g

しらす干し  
大さじ2(13g)



塩分  
0.6g

さつま揚げ  
1枚(30g)

いろいろな食べ物に  
塩分が入っています。



塩分  
0.4g

ベーコン  
1枚(20g)



塩分  
0.4g

ローズハム  
1枚(20g)



塩分  
0.7g

あじ開き  
小1枚(60g)



塩分  
0.7g

甘塩ざけ  
1切(80g)



塩分  
1.4g

目刺し  
4尾(50g)



塩分  
0.7g

ちくわ  
1本(30g)

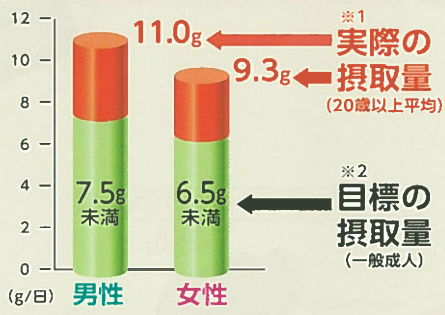
# 知って得する 塩分早見表

※目安です。

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

おでん盛り合わせ(大カップ) 7.7g	しょうゆラーメン 7.3g	サバのみそ煮定食 6.5g	カップめん 6.2g	きつねうどん 5.8g	天ぷら定食 5.9g
かけそば 5.0g	牛丼 5.3g	カルボナーラスパゲティ 5.4g	助六セット 4.6g	冷やし中華 4.8g	カップ焼きそば 4.6g
漬物盛り合わせ 3.4g	ハンバーグ・つけ合わせ 3.7g	ビビンバ 3.3g	アジの塩焼き 2.0g	中華丼 3.0g	ミートソーススパゲティ 4.4g
梅干し(正味10g) 2.2g	カレーの煮付け 2.4g	塩ザケ弁当 3.7g	親子丼 3.8g	もりそば 2.8g	ビーフカレー 3.9g
マイサイズ 欧風カレー 1.9g	おにぎり・紅ガケ 1.4g	豆腐とわかめのみそ汁 1.5g	チャーハン 2.5g	野菜サンドイッチ 1.3g	から揚げ(1パック) 1.5g
マイサイズ いいね!プラス 欧風カレー 0.9g	食パン6枚切 0.8g				

## 1日の塩分摂取の目標量と実際の差



※1 厚生労働省:平成30年国民健康・栄養調査より  
 ※2 厚生労働省:日本人の食事摂取基準2020年版より  
 (高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした量は、男女とも6.0g/日未満)

知って得する

# たんぱく質早見表

※目安です。

30g



塩ザケ弁当

30.6g

25g

牛ヒレ・ステーキ用(120g)

25.0g



のり弁当

24.5g



生サケ1切(120g)

22.3g



20g

タチウオ1切(80g)

19.0g



ハンバーグ・つけ合わせ

19.1g



から揚げ(1パック)

17.4g



しょうゆラーメン

19.8g



15g



サバ1切(80g)

16.5g

刺身マグロ赤身(5切)

15.8g



助六セット

12.0g



きつねうどん

12.4g



チャーハン

14.2g



ごはん(150g)と一緒に食べて15.0g

↑  
マイサイズ  
いいね!プラス  
キーマカレー  
11.2g



10g

鶏ささ身(45g)

10.4g



ハンバーガー

10.0g



もりそば

10.7g



納豆(1パック)

8.3g



野菜サンドイッチ

9.3g



5g

卵M(1個)

6.5g



豚ロース(30g)

5.8g



牛乳(200ml)

6.9g



食パン6枚切

5.6g



絹ごし豆腐  
1/3丁(100g)

4.9g



プレーンヨーグルト  
全脂無糖(80g)

2.9g



6Pチーズ(18g)

4.1g



ごはん(150g)

3.8g



おにぎり・紅ザケ

4.6g



豆腐とわかめのみそ汁

3.9g





# 水を飲もう！水分補給のススメ

## ① <1日に飲んでほしい量>

基本…( 1 )L～(1.5)L

尿酸値の高い方…基本( 2 )L

汗をとともかく日…基本+500ml～2L

## ② <水分補給に適した飲み物>

水…( ○ )

麦茶…( ○ ) **コーヒーは**

緑茶…( △ ) **1日500mlまでに。**

コーヒー…( × )

糖分や塩分の高いジュース…( × )

ビール、焼酎などアルコール…( × )

## ③ <ものすごく汗をかいたときの水分補給に適した飲み物>

「0.1～0.2%食塩水」

500mlの水に、ひとつまみの塩  
(ごく薄い塩水です)

塩分は、食事で体に必要な量はとれています。

厳格な減塩をしている方以外は、汗をかいてもそんなに塩は必要ありません。

普段から

◇1日3食しっかり食べる

◇休養をとる(よく寝る)

これが大事！

自分専用の「水筒」「ペットボトル」を用意すると、どのくらい飲んでいるかわかりやすいです。「やかんいっぱいを半日で飲む」も、家族で飲んでいたら、実はあまり飲んでいない人がいるかも。



## ④ <飲んでほしいタイミング>

起床時  
寝る前  
(呑んだ後は特に！)  
風呂に入る前  
風呂から出た後  
運動前、中、後  
プラス、こまめに。

夏は、涼しい「朝めし前」に動く方が多いですが、「目覚めの1杯」を忘れずに！

夏はもちろん、冬でも寝ている間に呼吸や汗で水分は体から出ていっています

飲むための工夫  
・こまめにのむ  
・少し温める  
・動線に置く  
・2～3口多く飲む



## ⑤ <こんな習慣の人、脱水に注意>

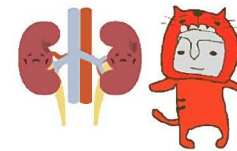
- ・サウナが好き
- ・コーヒーが好き
- ・濃いお茶が好き
- ・お酒の量が多い
- ・お風呂上りのビール最高～♪と言う  
(=ビールを美味しく飲むために水分補給を控えがち)
- ・尿が濃い黄色
- ・トイレに行く回数が極端に少ない
- ・あまりトイレに行きたくないから飲むのを控える
- ・外での作業をする(農作業、草刈りなど)
- ・つい夢中になってしまう人(=飲むのを忘れてしまう)

「喉」だけじゃなく「体の中」をうるおしてね



## ⑥ <水分補給がすくなく、これが心配>

- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞
- ・熱中症
- ・腎機能低下



健診の血液検査の結果が良くない方は、特にしっかり「水」を飲んで大切な命を守ってくださいね！

あまり知られていないけれど、「腎臓」も傷めます！  
脱水の継続で一気に透析になる方も。