



今回のテーマ 日本は世界的にみると恵まれていると思います。

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。年初めのクイズです。ヒントを5個だします。すべてに当てはまるものを考えてみてください。①これが原因で1990年から2015年の間に160万人以上が死亡している。②無味・無臭である。③気化すると人の目には見えない。④国連ではこれの問題を重要視している。⑤世界中でこれの争奪戦が始まっている。

わかりましたでしょうか？少し考えてみて下さい。答えは栄養ニュースの一番右下に載せておきます。

日本では、水資源が豊富でキレイな水が手に入りやすいためあまり問題にはなりません、世界中では問題となっています。以前から「外国人が日本の水源地を買っている」といううわさがありましたが、水資源の乏しい国にとっては大金を払ってでも良質な水源が欲しいものです。外国では蛇口をひねって出てきた水はそのままでは飲めないという話を耳にしたことがあります。もしも日本の水源地を外国人に抑えられたら、海外へ水資源を持ち出される可能性も考えられます。

今回は水と栄養についてのお話です。水は5大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)に含まれていませんが、5大栄養素の土台として考えなければいけない重要なものです。私は前の職場の上司からは「栄養は水によって全身に運ばれる。身体を川の流れるように例えると、水分が不足している状態は河が干上がっているようなもの。どんなに栄養をたくさん摂ったとしても、水の流れにのせて下流まで栄養を届けないと栄養療法の効果は薄い」と教えられました。また、体の中で不要になったゴミ(老廃物)を体外へ排泄する働きも低下する

ため、体にゴミが溜まりやすくなります。

人間は食べ物だけでなく、水だけで3週間程度生きられるといわれています(もちろん栄養状態はどんどん低下しますが…)。しかし、水も取らないと4日程度で死んでしまいます。災害時の「72時間の壁」という言葉を聞いたことはありませんか？これは人命救助のタイムリミットのことで、その根拠は瓦礫の下などに埋もれて72時間一滴も水分が摂れないと著しく生存率が低下することが根拠になっています。

日常生活においては、やはり高齢者に水分不足が多くみられます。もっとも水分が多いのは赤ちゃんで体重の約80%が水分です。年齢とともに瑞々しさが失われ、幼児で約70%、成人男性で約60%、女性で約55%、高齢者では約50%です。高齢者はもともと体に蓄えられている水分が少ないことに加えて、のどの渴きを感じる「口渴中枢」の減退により、実際には水分が必要な状態であってものどの渴きを感じにくくなります。

では、どれぐらい水分を摂ればよいか？「4-2-1ルール」を使います。体重が50kgの人は10kg・10kg・30kgと三分割します。例えば体重が70kgの人であっても10kg・10kg・50kgと最初の2つは固定です。これに10kg×4+10kg×2+30kg×1と掛け算すると=90mLになります。これが1時間あたりの必要水分です。これに24時間をかけると体重50kgの人は一日で2160mL程度必要となります。食事にも水分が含まれており、概ね3食で1200mLぐらいです。差し引き一日で960mL程度の水分が必要となります。食事が摂れないときは、その分多めに水分を摂りましょう。

Food & Cook 食材と調理

今回は経口補水液についてです。現在、経口補水液は各メーカーから販売されており、ドラッグストアなどで見かけたことがあると思います。スポーツドリンクとは違い、スーパーなどでは販売されていないのは「病者用食品」だからです。脱水症や熱中症などの症状がない人が飲むものではありません。運動によって汗をかいた程度では水やスポーツドリンクで十分です。

経口補水液がスポーツドリンクなど他の飲料と違う点は浸透圧が体液に近いところにあります。浸透圧の説明は省略しますが、浸透圧が体液に近いほど吸収が早いと思って下さい。脱水症や熱中症で速やかに水分の吸収が必要となるときに使用します。

ちなみに経口補水液は自分で作ることができます。水1Lに対して、砂糖40g(大さじ4と1/2杯)、塩3g(小さじ1/2杯)を入れてよく溶かすだけです。人体の浸透圧に近い組成になります。経口補水液は脱水などの症状のない人が日常的に飲むには塩分が多すぎます。特に高血圧症など塩分制限が必要な方は気をつけましょう。

そこはかたなく書きつくれれば  
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その19。

今回は札幌です。札幌は人口約200万人と北日本では最大の都市です。東北最大の仙台市の約2倍の人口ですが、ゴミゴミした印象がなく街並みは整備されています。私自身、札幌へは実習先の病院と、実習先の小学校に数週間行った程度であまり詳しくないのですが、札幌に行った時にこれは爽快！と撮った写真が右下のトイレです。地上160m札幌で最も高い所にあるトイレでしかもガラス張りです。デザインしたのは女性で「展示室をおもしろいものにしたかった」との事。場所は札幌駅にひと際高い建物があるのですぐ分かります。トイレは落ち着きませんが、展示室は落ち着いた空間にカフェやバーが併設され、軽食を食べながら札幌の美しい夜景を堪能できます。彼氏彼女と一緒にいくのがオススメ。女性用はガラス張りではないようです。

