



## 健康応援ひろば⑩



### これから暑くなりますね。水分補給を忘れずに！

人体の水分の割合は、成人で約60%、高齢者で約50%です。赤ちゃんは水分の割合が最も多く、年をとるごとに徐々に減っていきます。

水分には栄養素や酸素の運搬、老廃物の排除、体温調節などの重要な働きがあります。体内の水分の10%を失うと機能障害が現れ、20%が失われると死に至ります。

#### ＜1日に必要な水分量＞

体重1kgあたり、25～55歳は35ml、56～65歳は30ml、66歳からは25mlの水分が必要だといわれています。(宮澤 靖 著『現場発！臨床栄養管理』参照)

例：【62歳・体重60kgの方】

$$30\text{ml} \times 60\text{kg} = 1,800\text{ml}$$

便秘にお悩みの方は、水分が不足していないか振り返ってみましょう。暑い季節は汗をかく量が増えるので、朝起きたら水をコップ1杯、

毎食お茶を1杯以上、1日1回汁物をとるなど、1日の中で十分な水分をとるように心がけましょう(疾患などで水分摂取量に制限のある場合を除きます)。

特に高齢者は、体内の水分量が少ないうえに、腎機能の低下や、のどの渇きを感じにくいことなどにより、水分の摂取量が減ります。気がつかないうちに脱水になっている場合があるので、1日に飲む目安量を決めたり、お茶などでむせる場合はトロミをつけるなどの工夫をして、こまめに水分をとるようにし、脱水を予防しましょう。

また、激しいトレーニングを行う方は、長時間にわたり大量の汗をかくことが多いと思います。脱水予防のために体重測定を行い、体重の減少に注意しながら水分補給を行うようにしましょう。

問市立甲府病院…☎(244) 1111

### 目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

安いから頼んだのに、高額な別契約を追加することになってしまったという相談が寄せられています。

#### 3,000 円のエアコン洗浄を頼んだら 高額な別作業も追加することに・・・

事例：「3,000 円でエアコンの洗浄をします」と電話で勧誘され、依頼した。作業終了後、「風呂掃除が楽になるコーティングがある」と勧められ、詳しい説明もなく契約し、作業はその日に終わった。契約書をよく見たら総額が37万円と高額であり、後悔している。

#### <アドバイス>

このようなケースではクーリングオフができる可能性があります。契約書面を持って早めに消費生活センターにご相談ください。追加の契約はその場で決めず、本当に必要かどうか検討しましょう。特に事業者が家に入る場合は断りにくい状況になりがちです。なるべく家族や周りの人に付き添ってもらいましょう。

#### 相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



### 野菜ソムリエだより

第1土曜日は  
「地産地消の日」

5月6日

問農政課…☎(298) 4833

#### アク抜き不要のたけのこ「淡竹」

春の味覚を代表するたけのこ。一般的にたけのこというと4～5月に出荷する「孟宗竹」のことを指しますが、ほかに淡竹、真竹、根曲がり竹といった種類のたけのこが5～6月ごろに出回ります。今回は、この時季、市内の直売所の店頭で並ぶ「淡竹」をご紹介します。

淡竹は、一般的なたけのこよりも細長い形をしていて、皮は赤紫がかかった色をしています。アクが少ないので、ぬかを使うようなアク抜きは必要なく、皮をむいて水から15分ほど茹で、火を止めてそのまま冷めるまで放置しておくだけで大丈夫です。果肉は柔らかく、あっさりとした味わいで煮物や炒め物、揚げ物など、幅広い料理に使えます。時間が経つにつれて、エグミが出てくるので、購入後は早めの下茹でしましょう。

一般的に市場にはあまり出回っていないので、採れたての新鮮な淡竹をぜひ直売所でお買い求めいただき、この時季だけの旬の味覚を味わってみてください。



野菜ソムリエプロ  
佐野 いずみ

#### ～たけのこご飯～

##### 【材料】(2人分)

- ・米：2合
- ・たけのこ水煮：150g
- ・油揚げ：1枚
- ・酒：大さじ2
- ・しょうゆ：大さじ1
- ・塩：小さじ1/2

##### 【作り方】

- ①米をとき、通常の白米を炊く場合と同量の水(あれば、だし汁)と調味料を加える
- ②たけのこを短冊切りにした油揚げを入れ炊飯する

