

# さくら栄養だより

第4号 令和8年6月1日発行

## 「隠れ脱水」と高血圧の関係

早いもので、もう6月に入りましたね。  
この時期は湿度が高く、汗が蒸発しにくいので、  
喉の渇きを感じにくく、無意識に水分不足  
(=隠れ脱水)に陥りやすい時期です。

ポイント！



対策



脱水になると血液の濃度が上がり、  
**血圧の変動や血栓のリスク**が高まります。  
普段以上に、水分摂取を意識しましょう。

- ①喉が渇く前
  - ②食事の前後
  - ③入浴前後
- にコップ1杯の水を飲む。

減塩のコツ



味噌汁やスープを1杯減らし、  
その分を水分(水や麦茶)に置き換えることで、  
水分補給と減塩を同時に行えます。



富士見が丘  
さくらクリニック

今月の栄養コラム

## 腸内環境と血糖値

食中毒で体調を崩すと、消化の良いものや食べやすいものばかりを食べてしまい、血糖コントロールが乱れやすくなります。そのため、衛生管理が血糖安定の大前提とも言えるのです。



菌を

## 食中毒予防の3原則

### 1. つけない

生鮮食品は帰宅後すぐに、冷蔵庫へ。

### 2. 増やさない

「箸をつける前に」「先に食べられる分だけを」取り分けておく。  
(大皿から直接食べると、唾液を通じて菌が料理内で増殖しやすくなります)



### 3. やっつける

加熱ムラを防ぐ3つのテクニック

- ①途中でかき混ぜる
- ②平たく、薄く盛り付ける
- ③余熱(蒸らし)を活用する



今月のレシピ

### しらすとほうれん草の豆乳粥

ご飯100g/豆乳200ml/塩麹小さじ1を  
弱火で煮て、水分が少なくなったら  
しらす大さじ3/ゆでほうれん草20g/  
粉チーズ小さじ1を加え  
一煮立ちしたら完成☆

※水分200ml(コップ1.5杯分)  
塩分1.4g



ちょこっと豆知識

### お酢の子カラ

味付けに「お酢」や「梅干し」を  
少し加えると、菌の増殖を抑える  
効果が期待できます。  
また、減塩や血糖値対策にもなる  
ので一石二鳥です！

