

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーが、腎臓病お役立ち情報をお届けします(*^^)v



～前回のおさらい～

先月号は『夏の水分補給に適した飲み物は？』というお話でした。夏は1年で最も腎機能が落ちやすい時期。しっかり意識して水分を摂らないと腎臓が悲鳴を上げてしまいます。

しかしスポーツドリンクや緑茶での水分補給は、腎臓が悲鳴を上げてしまうことも…。

では、夏場の水分補給に選ぶべきものは？

水またはノンカフェインのお茶が最適です。1日食事以外で1～2L飲みましょう。

※但し、むくみや飲水制限のある人は医師の指示に従ってください。

スポーツドリンク等の甘い飲み物は、血糖値を急上昇させたり腎機能悪化の原因に、またコーヒーや緑茶等のカフェイン飲料は、利尿作用があるので水分補給には適しません。



夏バテしていませんか？

暑くなってくると、食欲がなくなったり、だるさが続いたり、眠れずにごったりしていませんか？

腎臓に不安がある人が、夏バテで食欲が落ち、さっぱりした物や冷たいものばかりを口にしていると、特に高齢者は栄養不足で寝たきり生活へ一直線となる恐れも…

夏バテはどうして起こるの？

現代人の夏バテは、暑さだけが原因ではありません。むしろ、冷房の温度変化に体が適応できず、自律神経のバランスが崩れる事で引き起こされます。

また、最近では温暖化の影響により、9月半ばを過ぎても猛暑が続くことが多いですね。

夏バテ対策は長期戦だと心得て、夏バテをやっつける3か条をチェックしておきましょう！

その1 何を食べる？

《温める物》

冷房や冷たい飲み物により、思いのほか体は冷えています。冷えは胃腸の働きを低下させ、不調の原因になります。煮物やスープなど、温かいメニューを1日1回は取り入れるようにしましょう。

ニンニクや生姜、唐辛子、山椒やカレー粉など、体を温めるスパイスを活用するのもおすすめです。

《量より質》

暑さにより、ビタミンやミネラルがほかの季節よりも消費されています。意識的に、いろんな食材を食べて補うようにしましょう。特に摂りたい食材は、トマト・ピーマン・南瓜・ナス・ゴーヤなどの色の濃い夏野菜！

胃腸を守るねばねば食材の長芋やオクラ、モロヘイヤもGOOD！

疲労回復には、ビタミンBやアミノ酸が多いウナギ、カツオ、豚肉、レバー、枝豆がおすすめ食材です。



その2 体温調節は自発的に

《空調を過信しない》

5度以上外気と室内の温度差があると体に負担がかかります。とはいえ、35度を超える日も多いので温度調節が大変です。

設定温度は28度を目安にし、下げ過ぎない工夫をしましょう。あわせて、除湿モードを活用すると同じ温度でも涼しく感じます。同時に、扇風機を首振りモードで回すと、空気が循環して温度を下げ過ぎずに済みます。冷房の風は天井に向け、直接冷風が体に当たらないように工夫しましょう。

《こまめな体温調節が肝》

冷房の効きすぎた室内では、面倒がらずに1枚はおるようにしましょう。体が冷えすぎると、免疫力や内臓機能が低下したり腎臓にもよくありません。また、外出時は暑さ対策！帽子や日傘などを使い、長時間高温にさらされるような外出は控えましょう。

その3 自律神経を整える

《体を動かす》

体を動かすと、血行がよくなり老廃物が外に出やすくなります。比較的涼しい早朝や夕方に、軽めのウォーキングやラジオ体操、家の中でもストレッチをして体を動かしてみましょ。エアコンで冷えて固まった体が喜びますよ。

《ぬるめのお風呂》

38～40℃のお湯で20分程、水分補給をしっかりとしながら入浴しましょう。お湯の水圧や浮力により、筋肉がゆるんで体がリラックス状態になります。湯上り時にスーッと成分の入った、夏向きのお風呂剤を活用して夏こそお風呂につかる頻度を増やしてみましょ。

夏に食べたいスイカの話

スイカはカリウムが多いからと・・・敬遠してはいませんか？

実はスイカのカリウム含有量は、果物の中でも比較的少なめです。

カリウム100mg分だと、バナナは1/3本しか食べられません。スイカなら80g食べられます。また、スイカの赤い色素は、抗酸化作用の強いリコピンという成分です。

リコピンと言えば、トマトの方が多そうですが・・・

なんとスイカ80gでトマト大玉1個分のリコピンが入っています。これにはビックリですよ！夏の紫外線ダメージの回復やガンや老化の予防にピッタリ！ほかにも血圧を下げるシトルリンという成分やミネラルも豊富に含まれています。

旬のスイカパワーをぜひ取り入れてみてくださいね。

どちらも同じリコピン量



80g =



183g(大玉1個)

どちらも(可食部)
カリウム100mg分



80g =



30g

過去のきよら通信は
コチラのQRコード→



純炭粉末

公式専門店