

脱水予防と塩分制限の両立術 ～夏を乗り切る塩分との上手な付き合い方～

【喉の渇きを和らげる工夫】

- ・氷をなめる：一気に飲み込むのではなく、時間をかけて口の中で転がすのがポイントです
- ・シュガーレスの飴やガムを口にする：唾液の分泌を促し、口の中で乾燥感を防ぎます
- ・スプレーボトルで口の中を潤す



【塩分摂取を賢く管理する】

- ・香辛料やハーブを活用する：唐辛子、こしょう、わさび、しょうが、にんにく、大葉やレモン、お酢などを活用し風味を豊かな食事を楽しみましょう
- ・鰹節や昆布だしなどの出汁を取る
- ・新鮮な食材を選びは、素材そのものの味がしっかりしているのでそのままでも召し上がれます
- ・焼く、蒸す、煮るなどの調理方法を工夫する

【室内の温度・湿度管理】

- ・エアコンを適切に使用する：設定温度は26～28℃を目安に、除湿器を使用し湿度を適切に保つことも大切です。