

# ～夏の食事の注意点～



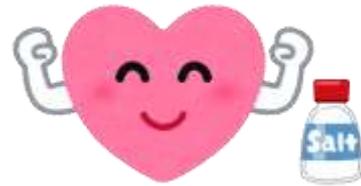
## 脱水症状・熱中症に気を付けましょう！

### ①一度に大量の水分摂取は控えましょう！

心不全管理をされている方は水分管理をされていることが多いかと思います。夏は冬と比べて汗をかきやすいため、体の水分が外に出ていきます。水分制限があるからと言って制限をしすぎてしまうと、脱水症状・熱中症のリスクが上がります。水分摂取は一度に大量に摂るのではなく、こまめに少量ずつ飲むようにしましょう。

### ②塩分制限はいつも通りでOKです！

熱中症を予防するために水分摂取だけではなく、塩分を摂ったほうが良いと聞いたことがあるかも知れません。しかし、心不全管理をされている方はいつもより余分に塩分を取る必要はありません。塩分摂取量が増えると血圧が上昇し血液量も増え、心臓に負荷がかかります。これまで通りの生活を続け、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう。



## 夏の減塩のコツ

### ○そうめんはしっかり洗いましょう！

熱くなってくると冷やしそうめんが美味しい季節ですよね。そうめんは茹でる前では一束で塩分 1.9g も含まれています。しかし、たっぷりのお湯で茹で、水でしっかり洗うことで0.2g程度に減らすことができます。

### ○麺つゆはかけるよりつけましょう！

そうめんはめんつゆをかけるより、つけ麺にして麺つゆを少量つける食べ方にしたほうが減塩できます。また、麺つゆにはストレート、2倍濃縮、3倍濃縮など種類があり、塩分量はそれぞれ違います。水で薄めるタイプの麺つゆは希釈濃度に気をつけましょう。

夏場は暑く、冷たい麺類の頻度が増えてしまいがちですが、麺類はご飯と比べると塩分を多く取ってしまいがちなので食べる頻度には気をつけましょう。

