

Dr.わーだーの養生記

vol.1

「ラーメンと健康(1)」

こち
心血医院

院長 和田 豊郁



とんこつラーメンはスープのたんぱく質と脂質のため、意外にも栄養バランスがよい一品。しかし、気になるのが塩分。1杯400cc弱のラーメンには5g以上の塩が入っています。ところが飲酒運転の基準値が飲酒量ではなく血中濃度であるように、からだに入ってしまう量ではなく濃度の話。体内の塩分濃度は0.9%ですから、ラーメンを完食するなら水をコップ1杯以上飲むことが必要になります。これでラーメンが飲む点滴に！

日中はそれで良いのですが、起床時は寝ている間に呼吸と汗で水が失われて脱水状態になっています。それを補う水の補充が肝要です。筋肉を使うと熱と水が発生する上に汗から塩分を排泄します。朝飯前の水くみや薪割りは健康的な役目をしていたのかも。



■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祭・盆・年末年始