

ネスレヘルスサイエンスの栄養補助食品
おいしく手軽なアルギニンの補給に

アイソカル® アルジネードウォーター

スポーツドリンク風味

毎日の生活で
不足しがちなアル
ギニンをはじめ亜
鉛、銅をおいしく、
手軽に摂取できる
アルギニン滋養飲
料です。



朝晩、お風呂上
がり、散歩後など
に、おいしく手軽
にお召し上がり
いただけます。

もも読者
限定!

注文時に「もも百歳を見た」とお伝えください

今だけお得な **20%OFF** 特別価格

(2012年12月28日午後5時まで電話でご注文された方対象)

アイソカル®・アルジネードウォーター
(スポーツドリンク風味/125ml×24本入)

通常価格 **3,840**円(税込) → **3,080**円(税込)

送料全国一律450円(税込)、1回の注文が4,000円以上で送料無料

必要に応じて、医師・栄養士等にご相談ください。

※アイソカル、その他の商品のブランド名は、すべてネスレグループの登録商標または商標です。

ご注文・お問い合わせは、お気軽にコールセンターへ。
オペレーターに「もも百歳」を見たとお伝えください。

フリーダイヤル **0120-383859**

受付時間 10:00~17:00(土日祝日はお休みです)

コールセンターの安心サポート

看護師を含むネスレヘルスサイエンス
専任オペレーターが対応いたします。

インターネットは
こちらへ。→

ネスレ通販

検索

<http://shop.nestle.jp/>

健康・自立の維持に欠かせない対策

「脱水」や「栄養不足」に 注意しましょう!

田村佳奈美先生

管理栄養士
在宅栄養アドバイザー・食育アドバイザー・料理研究家
栄養サポートチーム専門栄養療法士(日本静脈経腸栄養学会JSPEN認定)
宮城大学宮城認定看護師スクール(皮膚・排泄ケア)非常勤講師
かとう内科クリニック管理栄養士

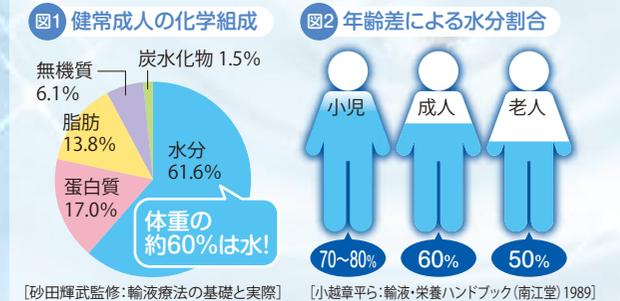
「脱水」は夏場だけの
問題ではありません

毎年夏になると「熱中症」や「脱水」という言葉をニュースなどでよく耳にします。高温多湿下では「水」は体温を冷やす重要な役割をしています。しかし冬場、外気が下がり、空気が乾燥し、あまり汗をかかなくなり、ですが、どうでしょうか? 暖房設備が整った住宅で暮らしていると、実は皮膚は乾燥し体内の水分も気化し、身体から水分がどんどん奪われています。また、高齢になると夜間のトイレを気にされ「午後からはなるべく水分を摂らない」という話もよく耳にします。加齢とともに私たちの身体に留めておくことのできる「体内貯留水分」は若いころに比べると10%近くも減っているのです。つまり、ちょっとしたことで「脱水」に陥りやすいといふことになり、ますます(図1、2)。また認知症の原因のひとつに脱水による脳循環の低下がある

不足しがちな栄養素も
しっかり補給しましょう

ご高齢になると活動量や運動量の低下もあり、自然と「食が細くなる」といったことが起こってきます。さらに夫婦ふたりやひとり暮らしなど家族が少なくなると、どうしても普段の食事でも色々な物を取

身体に占める水の割合



「脱水」に陥りやすい状況

- 喉が渇いた感覚があまりない (実際は感じる感覚が弱っている)
- トイレに行くことが気になり水分を控えている
- 食事の量が減っている (本来は食事からも水分を得ています)
- 唇の端の方が割れるなどの症状がある

べない食品です。食事をちゃん
ととっているようでも実は栄
養のバランスが崩れている場合
があります。

水分と一緒に不足しがちな
「アルギニン」「亜鉛」
「銅」を摂りましょう

ご高齢者に不足しがちな
「水分」や「アルギニン」、「亜鉛」、
「銅」などの栄養素が含まれた
栄養補助飲料があります。熱
中症予防の水分補給時に不足

しがちな栄養素も摂ることが
できます。「アルギニン」はアミ
ノ酸のひとつで免疫機能を高
める、血管を広げ血流を良く
する、コラーゲンを合成するな
どの働きがあります。「亜鉛」
は不足すると味覚が鈍くなつ
たり、皮膚炎の原因になったり
します。「銅」は貧血の予防な
どにも「鉄」と並んで重要な栄
養素です。水分補給をしなが
ら、不足しがちな栄養素が摂
れる栄養補助食品で、しっかり
栄養補給をし、健やかな日常
を送りましょう。

アルギニン滋養飲料をみんなですべて試してみました!

もも編集室が運営しているトレーニング型デイサービス「ポシブル」のご利用者さまに、試飲していただきました。皆さまへのアンケート(複数回答可)によると、体調で普段気になることの一つが「疲れやすい」43.6%、2番目に「こむらえりになりやすい」35.9%。また28.2%の方が「水分不足」を感じておられます。

試飲していただいた感想の多くは「あっさりして飲みやすい」というもの。「昨年熱中症にかかったので、このような飲み物があるといい」「デイに置いてくれたら飲みたい」などのお声も。

アルギニンは、筋力や疲労などとの関連も報告されているようです。特に、トレーニングなどスポーツをする場合は、適切な水分補給や栄養補給の上、励んでいただきたいですね。

(もも編集室スタッフ)

