



ヘルスケアレシピ

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



えいよう広場 ～夏バテを乗り切ろう～

気温や湿度が高くなるこの季節、皆さん一度は「からだがだるいな」「食欲がわかないな」など感じたことはありませんか？それは夏バテの始まりかもしれません。夏バテとは夏に生じる身体全般の不調であり、放っておくと熱中症を引き起こしてしまうこともあるため、早めの対策が大切です。そもそも夏バテとは、どのようにしておこるのでしょうか。

夏バテの原因

- ①暑さによって食欲が低下し、栄養素の不足がおこる。
- ②汗をかくことによって、体内の水分やミネラルが失われ、脱水がおこる。
- ③暑い屋外と冷房の効いた屋内での温度差によって、自律神経が乱れる。



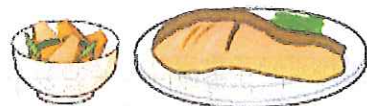
このように原因は様々ですが、夏バテを予防するポイントは、「食事内容を見直して栄養素の不足を補うこと」と「適切な水分補給」です。今回はこの2点についてお伝えします。

～夏バテを乗り切る食事とは？～

皆さん、夏の食事はつい「のど越しの良いそうめんだけで終わり」ということはありませんか？そうめんは手軽で美味しく、夏にぴったりの食事ですが、そうめんの栄養素は炭水化物が中心なので、タンパク質やビタミン、ミネラルが不足してしまいます。そうめんの炭水化物を身体のエネルギーとして利用するためには、ビタミンの中でもビタミン B1、ビタミン B2 が必要です。これらは肉や魚(主菜)、野菜(副菜)をプラスすることで、補うことができます。またビタミン以外の栄養素も補給することができて、食事全体のバランスも整いますね。

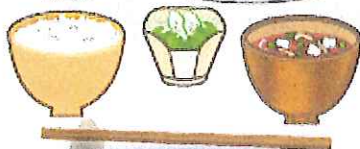
夏バテを予防するためには、季節を問わず**主食**、**主菜**、**副菜**を揃えることが大切です。

副菜



主菜

主食



～夏バテを乗り切る水分補給とは？～

水分補給は早めに、こまめに！

水分を摂る時は、一度に多くの量を摂っても効果はありません。常に身体の中で水分が足りなくならないように、のどの渇きを感じる前にこまめに水分を摂ることが大切です。

では、1日の中でどんなタイミングや量で水分を摂ったら良いのでしょうか？

水分が不足しやすい時間は、**起床時**、**毎食時の前後**、**10時**や**15時頃**、**入浴の前後**、**就寝前**とされています。このタイミングを目安に水分補給をしましょう。

中でも起床時は、水分が不足しがちです。就寝中にコップ1杯分程度の水分が失われると言われています。その水分不足を補うために、起床時にはコップ1杯分の水分を摂るようにしましょう。

量の目安

コップ1杯
200～250ml





旬の食材レシピ

▼夏の食事の一工夫：「バランスの良い食事を摂らなくては…」と思っても、夏の暑い日に食事を作るのは大変ですよね。そこでオススメしたいのは、1皿で**主食**、**主菜**、**副菜**を揃える一工夫です！今回はさっぱりと食べられる、サラダうどんの作り方を紹介します。

サラダうどん

材料（2人分）

- ・うどん 2玉
- ・豚ロース 50g
- ・オクラ 2本
- ・黄色パプリカ 1/2個
- ・レタス 1枚
- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1本
- ・めんつゆ 140cc
(ストレート)



1人分：エネルギー388kcal
食塩3.0g

めんつゆ1人分(70cc)には食塩が**2.3g**入っています。かけためんつゆは、飲まずに残すと減塩に繋がりますね。生活習慣病を予防する1日の食塩目標量は、男性：**8g**未満、女性：**7g**未満です。



作り方

- ①豚肉はゆでて水にとり、食べやすい大きさに切る。
- ②オクラはさっとゆでて小口切り、パプリカ、きゅうりは薄くスライス、トマトはさいの目に切る。レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③うどんをゆでて流水にさらし、水切りをして器に盛り、具をのせ、めんつゆをかけて、できあがり。

豚肉：炭水化物を身体のエネルギーに変えてくれる**ビタミンB1**が豊富に含まれています。

～油の保存、正しく行えていますか？～

最近テレビや雑誌では、えごま油、亜麻仁油などが「身体に良い油」として話題になっていますね。皆さんは油の保存を、正しく行えていますか？これらを含む油全般は、間違った保存方法で油の質が落ちてしまうことがあります。気温や湿度が高くなる夏は特に油が傷みやすくなるので、正しく保存することが大切です。

※油の傷みを抑える3つのポイント

- ①**温度**：温度が高い所やガスコンロの周辺等は避けて、室温で保存をする。
- ②**酸素**：空気中の酸素と触れないように、容器のふたはしっかりと閉める。
- ③**光**：太陽熱や紫外線を避けるため、日の当たらない所で保存をする。



豆知識：油は種類に関わらず、エネルギー量は同じです。大さじ1杯で120kcal(8枚切りの食パン1枚程度)あります。油の摂りすぎには注意しましょう。

【編集後記】

最後までご覧頂きありがとうございました。ビタミンB1が豊富に含まれている食品は他にも玄米や大豆製品、うなぎなどがあります。土用の丑の日にうなぎを食べるのは、夏バテ予防の観点からも理にかなった習慣と言えますね。夏の行事を楽しみながら、暑い夏を乗り切っていきましょう。

