

栄養科だよい

2024年
8月1日
第390号
至誠堂総合病院
栄養科

強い日差しに向かって元気に咲いている向日葵のようにはつらつと過ごしたいものですが、地球沸騰の時代とも言われる暑さに体調を崩してしまっている方もいるのではないのでしょうか？ こまめな水分補給、十分な休養、上手なエアコンの利用で体調管理をし、この夏を乗り切りましょう。

さて、栄養科では8月5日に花笠まつり行事食を企画しています。お祭り気分を盛り上げるような、紅花を使用したデザートを提供予定です。入院中の患者様は楽しみになさって下さいね！

花笠行事食

梅ちりめんごはん
天ぷら盛り合わせ
友禅和え
いんげん生姜醤油
和え
紅花ミルクゼリー

夏本番！夏バテの予防に
夏バテには栄養素の不足が大きく関係しています。そこで、夏バテの予防に重要な栄養素の摂り方、効果的な食事について解説します。

夏バテになる主な原因
・ **体力の消耗**

同じ活動をしていても、夏は他の季節より体力を消耗します。呼吸や皮膚の血流が活発になり、大量の汗をかく為、余計に体力が奪われます。

・ **水分・ミネラルの喪失**

大量の発汗により、夏は水分やミネラル、カリウムを喪失します。屋内でも皮膚からの水分蒸発によってミネラル

も喪失するため、油断できません。脱水傾向に陥ると血液量が減少し、必要な栄養素が体内にいきわたりにくくなります。

・ **食欲不振、栄養バランスの偏り**

夏は食欲がわかず、冷たい麺類中心の食事になり、食事量を減らしてしまいがちです。その結果腸の不調など消化機能の低下も招いてしまいます。

夏バテの予防には、この3つの要因に対応した食事が重要です。つまり、体力維持のためにエネルギーを生み出す栄養素である糖質、脂質、たんぱく質を摂取し、ミネラル・ビタミンが不足しないよう、バランス良く栄養補給することが重要になります。もちろん、水の補給を忘れてはいけません。そのうえで、十分な睡眠や休養をとるようにしましょう。もし、夏バてかなと感じたら、食生活の見直しや、栄養ドリンクによる補給が有効的です。

夏バテの予防に効果的な栄養素と食べ物

ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があり、夏バテの予防にも重要なビタミンです。

【**ビタミンB1を多く含む食品**】

豚肉、うなぎ、玄米、ごま

タンパク質

タンパク質は、筋肉・臓器・皮膚など人間の体の材料となる重要な栄養素。体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体なども、主要な構成成分はタンパク質です。そのため不足すると、虚弱や免疫機能の低下など、体の全般的な不調の原因になります。

【**タンパク質を多く含む食品**】

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など

クエン酸

クエン酸は、エネルギーを生み出す際に重要な役割を果たしている成分で、柑橘類などにも含まれています。疲労回復にも役立ち、糖質と一緒に摂取すると、疲労が溜まりにくくなります。

【**クエン酸を多く含む食品**】

梅干し、レモン、夏みかん、酢（もろみ酢・黒酢）など

夏バテの予防に心がけたい食事法

効率的にバランスよく栄養素を摂取することが夏バテの予防に繋がります。日常生活で工夫できるポイントをご紹介します。

1日3食きちんと食べる

猛暑が続くと食欲が落ち、食事の回数が減りがち。食事の準備も面倒になるでしょう。しかし、1回の食事で摂取できる栄養素、一度に消化・吸収できる栄養素の量は限られ、食事の回数が少ないと栄養不足を生じやすくなります。また、不規則な食生活は体内のエネルギー代謝を乱し、疲労や体調不良の原因にもなります。このため夏こそ、1日3食きちんと食べるのが重要です。

量より質を重視

夏は食欲がわかず、たくさん食べられないという人は「量より質」を意識しましょう。後に紹介するように、そうめんなど手軽な食事でも「ひと工夫」加えれば、夏バテの予防に必要な栄養素をバランスよく摂取できます。夏バテに陥りそうと感じた時は、効率的に栄養素を摂取できる栄養ドリンクなどを活用するのもよいでしょう。食材や調理の工夫で、食欲がわく食事にするのも重要です。



オートミール

入り

オムレツ

材料

卵…3個 オートミール…20g ブロッコリー…50g
ズッキーニ…1/4個 茄子…1/4個 ツナ…1缶 コンソメ…5g
トマトジュース…30ml 粉チーズ…大さじ2 オリーブオイル…適量

作り方

- ①野菜は角切りにする。
- ②切った野菜とツナをオリーブオイルで炒める。
- ③水分が出てきたところにオートミールを入れる。
- ④調味料と粉チーズを混ぜ、溶き卵と合わせる。
- ⑤耐熱容器に流し込み、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。