

食と健康だより



2023年(令和5年)8月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部 栄養管理室

過去に発行したものは当院ホームページ
(各科・各部のご案内
→栄養管理室)内、
或いは右のQRコード
から閲覧できます。



～ 夏を元気に乗り切ろう! ～

暑

い季節がやってきました。今年の夏は「十年に一度の暑さ」と言われているのを耳にしている方も多いことかと思えます。新型コロナウイルスも5類に移行し、レジャーや旅行など久しぶりに計画されている方もいらっしゃるのではないでしょうか。今年の夏を元気に乗り切るために、夏バテや熱中症に注意しながら過ごしましょう。



■こんな食事は注意!

夏場に食べやすい食事の代表として、「麺類」が挙げられます。実際に今の季節、患者様からも「麺をよく食べるがどうか?」という質問を頻繁に受けますが、麺類の特徴として、喉ごしが良く食べやすいことから、つい食べ過に陥ってしまう方が多い点が挙げられます。また、うどんだけ・素麺だけといった一品物になりやすく、一品物は炭水化物(糖質)がほとんどを占めてしまうことから、糖質の摂り過ぎはもちろん、偏りを招きやすいのが特徴です。麺を食べる場合は、蛋白質(肉・魚・卵・大豆製品)や野菜・海藻・きのこ類等も同時に揃えるようにし、偏りの少ない食事を意識しましょう。

■夏バテの原因は糖質の摂り過ぎ?

夏バテの原因に、糖質の過剰摂取が影響している可能性があります。先程お伝えしたように夏場に麺類ばかり食べている方や、アイスクリームや冷たいジュース等といった冷たくて甘いものを頻繁に摂取されている方は要注意です。糖質をエネルギー

に変換させるためには、「ビタミンB1」が必要なのですが、糖質を過剰に摂取することでこのビタミンB1が不足してしまいます。ビタミンB1不足は全身の倦怠感や疲労・食欲不振を引き起こすため、夏バテに直結する可能性があります。また、ビタミンB1は水溶性ビタミンのため、発汗量の多い夏は汗と一緒に多く流出してしまうことから夏場は積極的に摂りたい栄養素です。糖質の過剰摂取にならないよう注意する他、夏バテ対策としてビタミンB1の多い食材を十分摂るよう意識しましょう。

ビタミンB1を多く含む食材

豚肉 大豆 玄米 胚芽米 卵 うなぎ

中でも豚肉(ヒレ、モモ、ハム、焼豚等)に多く含まれています

■スポーツドリンクは良いのか?

スポーツドリンクには汗で失われる塩分やミネラルが含まれるため、多量に汗をかいた場合には効果的な飲料です。しかし糖質も多く含まれるため、水で倍程度に薄めて飲むようにしましょう。また、一日三食食事がしっかりと摂れていれば、汗で失われる塩分やミネラルは食事から十分に補えている場合がほとんどです。あまり汗をかかない環境下で過ごす場合、食事が摂取できていればスポーツドリンクを飲む必

要はありません。飲み物は基本的にお茶や水にし、多量の汗をかく場合にのみ利用するようにしましょう。

■経口補水液とは?

スポーツドリンクと同様に、経口補水液はどのような気になる方も多いかと思えます。経口補水液は、熱中症予防ではなく、熱中症になった後に治療のため医学的知見から配合された飲料です。スポーツドリンクよりも糖質は少ないですが、塩分が倍以上含まれており、体内の水分と電解質(ナトリウムやカリウム)のバランスの維持に役立ちます。健康な人が熱中症予防のために摂取する飲料ではないため注意しましょう。熱中症と思われるような症状が出た場合(めまい、ふらつき、倦怠感、頭痛、吐き気)や、その他体調不良による発熱・下痢・嘔吐から脱水症状に陥っている場合は利用が推奨されています。もしもの時に備えて、1本ストックしておくのが良いでしょう。

■最後に:

夏を元気に乗り切るためには、毎日の疲れを溜め込まないことも大切です。食事は一日三回、量よりも質を重視して、規則正しい生活を心掛けましょう。また、十分な休養も必要不可欠です。入浴は心身をリラックスさせ、質の良い睡眠にも繋がります。暑い日々が続きますが、夏の暑さに負けないう身体作りに努めましょう。

(担当)管理栄養士・太田 侑里

