



栄養科だより



第36号
2024年6月
金上病院 栄養科発行

夏太りに注意！夏は太りやすい季節です！

夏は気温が高く汗をよくかく事や、食欲が減退してしまう事から痩せるようなイメージを持つ人も多いかと思いますが、実際、夏場の汗は体温調整の為ににかくもので**実際にはほとんどのエネルギーを消費していません**。また、冷房が強く効いている部屋と暑い外の環境の気温差の影響で自律神経が乱れ、**代謝も低下**します。その中で、アイスクリームやジュース、そうめんなど冷たく、栄養の偏った食品を摂取することでさらに夏太りを助長し、どんどん体脂肪を蓄えてしまいます。

◎バランスよく食事をしましょう

夏場は高カロリー、高糖質、高塩分な食事をしがちです。

また、さっぱりとした麺類を多く摂取する傾向にあり

炭水化物に偏りやすくなります。

主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。



冷房でからだだけが冷える→むくむ→太って見える

夏太り”はむくみが原因の事も多いです



◎冷たいものの食べすぎには注意しましょう。

かき氷やアイス、冷えたジュースなど冷たい食べ物は内臓の冷えを引き起こします。内臓が冷えてしまうことでむくみや便秘、風邪をひきやすくなる原因になります。また、代謝の低下にもつながるため、太りやすい体になる原因です。

◎暑さによる運動不足

暑いからと外で運動する機会が減ってしまいます。室内で可能な階段昇降やストレッチなど、運動の意識を持つことが大切です。運動不足は筋肉量の低下に加え、基礎代謝の低下の原因にもなります。

8/31は「野菜の日」

毎年8月31日は野菜の日です。「もっと野菜について知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」との願いを込めて「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定した記念日です。太陽の光をたっぷりと浴びて育つ夏野菜は栄養価が高く色鮮やかでみずみずしい味わいであることが特徴です。

野菜の目標とするべき一日の摂取量は **350g**とされています。

生野菜



加熱した野菜



一食当たり、生野菜は「両手に乗る量」、加熱した野菜は「片手に乗る量」を目安に摂取しましょう。

夏バテを防止しましょう！

夏は暑さで食欲が低下することに加えて、体力が消耗しやすく、栄養不良に陥りがちです。広く回復に効果的なビタミンB1、ビタミンC、たんぱく質など意識して摂取しましょう。



ビタミンB1

例：豚肉



ビタミンC

パプリカ・キウイ



たんぱく質

肉・魚・大豆・卵

◎栄養相談

疾病の治療や予防の手段として重要なのが食事です。

定期的に栄養士から栄養指導を受けましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約30分	

清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう

暑い夏、水分補給や清涼感を求めて清涼飲料水の摂取量が増えるのではないのでしょうか。清涼飲料水には多くの砂糖が含まれています。世界保健機構(WHO)では、成人及び児童において一日当たりの砂糖の摂取量は25g程度(角砂糖6.3個分)に、また糖類からのエネルギー摂取量を一日の総エネルギー摂取量の5%以内に抑えることで健康に役立つといわれています。一日コップ1杯程度(200ml)に抑え、水やお茶での水分補給を心がけましょう。

角砂糖1個=砂糖4gです



冷やした炭酸は甘さが感じにくく、砂糖が多く使用されています。ぬるくなり、炭酸が抜けた際、甘さに驚いた経験があるのではないのでしょうか。



コーラ
500ml
225 kcal
17 個分



炭酸飲料
500ml
200 kcal
15 個分



スポーツドリンク
500ml
125 kcal
9 個分



野菜ジュース
200ml
70 kcal
4 個分



ミルクティー
500ml
180 kcal
12 個分



乳酸菌飲料
65ml
50 kcal
3 個分



オレンジ(濃縮還元)
500ml
225 kcal
14.8 個分



エナジードリンク
355ml
180 kcal
15 個分



缶コーヒー(微糖)
185ml
40 kcal
1.2 個分



水・お茶
500ml
0 kcal
0 個分

※飲料に含まれる砂糖量(角砂糖での換算)

脱水症に注意しましょう

起床時	朝食時	10時頃	昼食時	15時頃	夕食時	入浴前後	就寝時



水分は一気に体内に吸収されない為こまめな補給が必要です。
一回当たりコップ1杯程度(150~200ml)、一日で1.2L程度の水分を補給しましょう。



☆梅とおろしのさっぱり冷しゃぶうどん☆

<材料 2人分>

冷凍うどん 2玉
ぶたロース(しゃぶしゃぶ用) 100g
大根 150g
梅干し 2粒
☆麺つゆ(三倍濃縮) 大さじ3杯
☆水 大さじ6杯



<作り方>

- ① 大根をおろし、水気を切っておく
- ② 梅干しの種を取り、包丁でたたく。①のおろしと混ぜ合わせる。
- ③ 豚ロースをさっと茹でザルにあげて粗熱を取る。
- ④ 冷凍うどんを表示通りに解凍する。
- ⑤ ☆を混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にうどんを盛り、⑤をかける。①②③をトッピングして完成

