

栄養部ニュース7月号

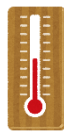
発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 平成30年7月1日 No.18-07

7月1~31日は熱中症予防強化月間です!!



気温や湿度が高い状態が続くことで、体温の調節がうまくいかずに、めまい・顔のほてり・筋肉痛や筋肉のけいれん・だるさや吐き気・異常な発汗・意識障害など様々な症状がでた状態を熱中症といいます。梅雨があけて熱くなる7月は熱中症に罹る人が急増する季節でもあります。食事をバランスよくとることで熱中症になりにくいからだを作しましょう。

熱中症予防には…



【暑さに負けない体づくり】

- 喉が渇く前に、水分をこまめにとる。
※疾患のある方は医師に相談してください
- 睡眠環境を快適に保つ。
- 食事をバランスよく食べる。

【暑さ対策】

- 気温と湿度を気にする。
- 室内を涼しくする。
- 衣服は通気性のよい素材を選ぶ。
- 日差しを避ける。
- 休憩をこまめにとる。



暑くて食欲がないからと言って、そうめんだけ、スイカだけ、など食事を単品で済ませるとたんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足し、疲れやすくなってしまいます。食事は主食・主菜・副菜をそろえ、3食バランスよく食べることで、栄養を摂取でき、暑さに負けないからだを作ることができます。

★夏のおすすめメニュー★(二人分)

【豚肉の酢醤油炒め】

- 豚肉ももかひれ(一口大) 200g
- みょうが(干切り) 5~6個
- 油 小さじ1
- 酢醤油 醤油・酢各大さじ1



【作り方】

- ① フライパンに油を熱し豚肉をよく加熱します。
- ② 豚肉に火が通ったらみょうがをいれます。
※みょうがは水分が多いので強火でとばすように炒めて下さい。
- ③ 酢醤油をフライパンの表面にまわしいれます。
※酸味がとんでまろやかになります。

参照:日本気象協会「熱中症ゼロへ」ホームページ
環境省熱中症予防情報サイト
野菜の便利帳・オールガイド食品成分表

【酢】

食欲増進・疲労回復に効果があります。殺菌作用もあります。



【豚肉】

ビタミンB₁が豊富で疲労回復に効果があります。特にもも・ひれに多く含まれます。



【みょうが】

α-ピネンが食欲を増し消化を助けます。熱さましの効果もあります。



みょうががない時は…

【ニラ・ねぎ・にんにく】

硫化アリル(辛味と刺激臭)が消化液の分泌を促し食欲増進に効果があります。



監修:杏林大学医学部付属病院 栄養部 大庭みずき