



べんけいだより

vol.4
2024.8

NEWS LETTER 担当：機能強化型認定栄養ケア・ステーション
京都訪問栄養士ネット
管理栄養士 徳山 沙紀子 氏

暑い夏を乗り切るための栄養摂取

体温を超えるほどの気温、この夏の暑さで「食欲がない」「疲れやすい」「痩せてきた」という方はおられません。夏バテかもしれません。夏バテの原因として、汗をかくことで体内の水分・ミネラルが失われる、食事摂取量低下、暑さとエアコンによる冷えの繰り返しが考えられます。内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調という症状を招きます。

食事量が減ると、食事からとれる水分量も減ります。水分は体温調節という大事な役目があります。私たちの体の半分以上は水分です。この水分が不足した状態を「脱水」と言います。汗をかくこの時期、のどの渇きを感じなくても、1時間にコップ半分（100～150ml）を飲むようにしましょう。飲水は「がぶがぶ」より「ちびちび」こまめに飲むことが大切です。入浴やトイレの前後、寝起き、毎食時にはコップ一杯（200～300ml）を飲むことを習慣にしましょう。

暑さによる疲労感で食事摂取量が減ってしまうと、十分な栄養補給ができないので「低栄養」という状態になります。「低栄養」となると、免疫力・体力低下、筋肉量・骨量減少に繋がります。

エネルギーとなるご飯や麺類、パン。身体の調子を整える野菜・果物。どれも大事ですが、特に意識してほしいのが身体をつくる肉・魚・乳製品・大豆製品というたんぱく食品です。高齢者はたんぱく質を吸収し、筋肉などに合成する力が低下するので、若者の1.3倍程度の摂取が必要です。

暑くて食欲が出ない日は「そうめん」だけ、「うどん」だけと食べやすいものだけになってしまいがちです。

卵やツナ缶、カット野菜を加える等、簡単にバランスがとれるよう工夫してみてくださいね。（裏面レシピ参照ください）。食事以外に、間食にチーズやヨーグルト等をとるなどで、1日の栄養必要量を満たすことができます。

水分豊富で、こもった熱を冷やしてくれる夏野菜（トマト・なす・きゅうり）や、疲労回復効果のビタミンB1・ビタミンCが豊富な野菜（枝豆・ピーマン・ゴーヤ等）をうまく利用するのも猛暑をのりきるポイントです。

栄養素の働きを車に例えた図



どれかが足りないと、車は走れません。

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail shimominami-ikai@ishikai.or.jp





簡単！ ささっと1品レシピ



野菜とたんぱく質食材が一緒にとれる！



梅しそ和え

材 料 2食分

- ・鶏ささみ 2本
- ・青しそ 2枚
- ・梅干し 1個
- ・きゅうり 1/2本

作り方

- ・ささみは茹でてさいておく
- ・青しそ・きゅうりは千切りにする
- ・ささみとその他食材、潰した梅干しを和えて完成
※ささみは酒をふりレンジで蒸しても良いです

1食分エネルギー 52kcal たんぱく質 10.4g 塩分 1g

材 料 2食分

- ・ツナ缶 1缶
- ・トマト中 1個
- ・オクラ 2本

作り方

- ・オクラはさっと茹でて斜め切りにする
- ・トマトは1口大に切る
- ・オクラトマト、ツナに塩コショウ少々加え
混ぜて完成

1食分エネルギー 110kcal たんぱく質 7g 塩分 0.6g



ツナトマトまぜ



白和え風

材 料 2食分

- ・ひじき煮レトルトパック（惣菜） 95g
- ・絹こし豆腐 100g（1/3丁程度）
- ・胡麻 少々

作り方

- ・水切りした豆腐と惣菜ひじき、胡麻を和えて完成

1食分エネルギー 65kcal たんぱく質 5g 塩分 0.5g