

# ❀栄養課だより❀

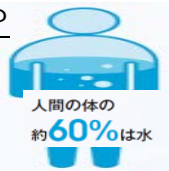
令和2年 7月発行

今月のテーマは  
夏バテ・水分補給  
についてです。

2020年  
Vol.48



## 皆さんは毎日どのくらいの水又はお茶を飲んでいますか？



成人の体の約60%は水分からできていると言われています。  
妊娠すると血液量が約50%増加する妊婦さんの場合 1日に  
必要な水分量は約2~2.5ℓ、授乳中の場合は2ℓを目安とされています。

「トイレに行く回数が増える」「むくみやすくなる」と水分を控えてしまうと  
血流の流れが悪くなることで血液の粘性が高くなり、血栓や動脈硬化などの  
病気のリスクや母乳が詰まりやすくなることで、乳腺炎などによる高熱が  
でるため代謝が上がって発汗量が多くなり脱水症状を起こしてしまいます。  
また、一度に大量の水を飲むと体の体液のバランスが崩れる可能性があるため  
注意が必要です。

梅雨が明けると本格的な夏が始まり、気温と湿度が高くなる夏は体調を崩しやすい季節です。  
妊婦さんは妊娠前と比べて体温が高くなるので「夏バテ」になりやすいです。

夏バテの原因として考えられるのは

- ・室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・高温多湿の環境による発汗異常
- ・水分不足



主な原因としてこの3つが挙げられます。 当てはまる症状があったら要注意!!!

猛暑の屋外からエアコンで冷えた室内に戻る時などの急激な温度差は体力を消耗し、  
自律神経の変調が胃腸の不調による食欲不振、異常な発汗(または汗が出なくなる)などの  
症状が現れます。汗がうまく出せないと体内に熱がこもって体温調整がうまくできな  
くなるので、疲労感や倦怠感といった症状が助長されてしまいます。また、「食欲不振」が  
続けばお腹の中の赤ちゃんの栄養状態にも影響するので注意が必要です。

夏バテを予防するための対策として食事・水分補給のポイントを紹介します。

## Points! 1. 食事のポイント

### 【たんぱく質を十分に摂る】

暑い日が続くので冷たい麺類や野菜・果物などの口当たりの良いものばかりに  
食事が偏っているとたんぱく質が不足しやすくなってきます。  
肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質の多い食品を毎食一品は摂りましょう。



### 【酸味・香辛料を利用して食欲増進】

酸味(柑橘類果物、お酢)のある料理は、食欲増進・疲労の原因の乳酸を  
排出してくれる働きがあります。梅干しは塩分が多いので、調味料として  
和え物等に使うのがおすすめです。また、カレー粉や柚子胡椒などの香辛料は  
食欲をそそり、胃腸の働きを促す働きがあります。いつもの料理に加えてみましょう。



## Points! 2. 水分補給のポイント

- ・こまめに、はやめに
- ・汗をかく前、トイレに行った後に飲む
- ・アルコールやジュース類ではなく、水かお茶を選ぶ



## 今月のおすすめレシピ 豚肉の梅醬油漬け焼き

材料 (1人分)	1人当たり エネルギー	170kcal	塩分	1.3g
豚肉	60g			
塩こしょう	0.2g			
梅肉	4g			
みりん	2g			
濃口醤油	1g			
料理酒	4g			

- 1 ポールにAを混ぜ合わせる。  
その中に豚肉を入れ 30分漬け込む。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉を広げて  
両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 皿に盛り、お好みの付け合せを盛り付ける。

## 当院の食事紹介

行事食 初夏和食御膳



6月手作りパンの日



気まぐれメニュー



ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください。