



# 楽食だより

第2号

平成27年8月

国立療養所 栗生楽園  
栄養管理室

まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏の疲れがたまっていませんか？これからの季節“秋”を楽しむためにも、日頃の食生活を振り返り、早めの対処をして残暑を乗り切りましょう。今回は夏の疲れを残さないための食事のポイントをお話しします。

## 特集 ～夏の疲れを残さないために～



人間の身体は外気温に関わらず、体温を一定に保とうとする働きがあります。上昇した体温を下げるために、汗は大切な役割を果たしています。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。それにより、食欲不振や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる…これが「夏バテ」の原因とされています。

### 《疲労回復の食事のポイント》

① **食事の基本、主食（糖質）+主菜（たんぱく質）+副菜（ビタミン・ミネラル）を意識しましょう。**

1日3食、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海藻など）をバランスよく組み合わせ、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

② **ビタミンB1補給を忘れずに摂りましょう。**

ビタミンB1が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。殺菌効力と疲労回復効果のある栄養成分アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱、生姜など）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収率がアップします。

③ **冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。**

胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。

④ **クエン酸を含む食品を取り入れましょう。**

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。



そうめんだけで済ませず、野菜や卵、お肉などをトッピングしましょう。

### 《上手な水分補給で疲れ知らず》

成人では、通常1日約2.5Lの水分を体内から失うとされおり、意識して水分を摂る必要があります。汗は水分だけでなく、ビタミンやミネラル、特にナトリウム（塩分）の成分が多く排出します。

ペットボトル（500ml）1本あたり、ナトリウム200～400mg、糖質25～30mg含まれているもので水分補給することが推奨されています。清涼飲料水には、糖質を多く含むものもあり、これによる糖質過多も疲労の原因になりかねません。スポーツドリンクとカロリーのないお茶やお水を上手に取り入れ、スポーツドリンクを常用として飲む場合は、1.5～2倍に薄めて飲むと良いでしょう。

状況によって、飲む量や種類を選ぶことが大切です。



## 今月の一口食材メモ ～ かぼちゃ ～

現在はかぼちゃというと、ほくほくとして甘みのある「西洋かぼちゃ」、別名「栗かぼちゃ」が主流で、市場の約9割を占めています。西洋かぼちゃは南アメリカが原産で明治時代に入って来ました。

粘膜を強化するβ-カロテンをはじめ、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、ビタミンC・Eと相乗効果を発揮し、がん予防に効果があると言われています。

かぼちゃを選ぶ際には、ずっしりとして重く、皮が固くて傷つきにくい物にしましょう。ヘタが割れて乾燥し、縦に割れている物は完熟している証拠です。切り売りの場合は、肉厚で切り口の色が濃く鮮やかで、種実がつまっているものが良いでしょう。保存は種やわたを取り除き、切り口をラップで包み、冷蔵庫に入れておきましょう。

生のかぼちゃは大変固いため、無理をすると怪我をすることもあります。電子レンジで1～2分加熱すると簡単に包丁が入るので試してみてください。

