

INOKUCHI



いのくち栄養だより

Vol. 28



Nutrition News from Inokuchi

2014年

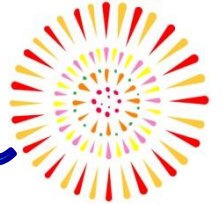
発行

いよいよ夏本番！年々最高気温が上昇し、暑い夏がやってきましたね。梅雨明けから高温多湿な毎日が多く、熱中症の発生が増加する季節です。そして太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜も豊富な季節。夏バテしないように体調管理をして元気に暑い夏を乗りきりましょう。

栄養指導室 松田・大下



熱中症 ～対策の秘訣～



7～8月が発生のピーク！

◆ 熱中症ってなあに？

高温多湿な環境で体のバランスが崩れたり、体温調節の機能がうまく働かない事で吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こりやすくなります。



屋外で活動している時だけでなく、**就寝中など室内で発症**しています。
室温 28℃を超えないように扇風機やエアコンを使って温度調節を心がけましょう。

◆ 熱中症を防ぐには？



自己の体調をチェック

症状

軽

めまい・立ちくらみ
筋肉痛・汗がとまらない

中

頭痛・吐き気
体がだるい・虚脱感

重

意識がない・けいれん
高体温・まっすぐに歩けない

※透析をされている方は温度変化を感じにくい傾向にあるため、特に注意が必要です

○こまめな体温・血圧・**体重測定**、水分補給を心がけましょう



■いつも同じ格好、時間、環境で測定することが大切です

体重計にのる事を習慣をつけ、変化を知りましょう

汗や尿で減った量（体重）に見合う水分を補いましょう

（アルコール飲料での補給は×）

○猛暑日に注意し、無理をせず、涼しい所で適度に休憩をとりましょう

外出時は日陰を選んで歩いたり、『ひろしまクールシェア』実施施設を上手に利用しましょう

※保冷剤、冷たいタオル、氷枕、うちわ、扇子などを利用するといいですね

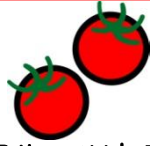
○日頃から食事の時間を規則正しくし、主食・主菜・副菜と栄養バランスのよい食事内容にしましょう



節電を意識するあまり熱中症予防を忘れないようにご注意ください！

なつ 夏の旬な食材図鑑

トマト



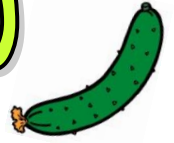
大玉・中玉・ミニトマト・フルーツトマトなどたくさんの種類があり、サラダや煮込み料理やいろいろな用途で料理ができる。

ほとんどが生で食べるため、カリウム摂取が多くなる野菜。

★中玉は1/6切れ・ミニトマトは1~2個程度に!

	カリウム
中玉 1個(160g)	336 mg
ミニトマト(1個)	58 mg
トマト缶詰(1缶)	600 mg
トマトジュース(100ml)	260 mg

きゅうり



90%以上が水分。

酢漬けにするとカリウムは少なくなるが、塩分が含まれるので食べ過ぎないように。

	カリウム
1本(100g)	200 mg
ピクルス・酢漬け(100g)	11mg

大葉・しそ

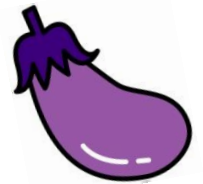


食欲増進作用がある。

薬味として上手に利用するとよい。

	カリウム
大葉(1枚)	5 mg

なす



93%が水分と糖分。

食物繊維が比較的多い。

他の食材と合わせやすく油との相性も良いため、エネルギーアップになります。

	カリウム
焼なす 1本(100g)	220 mg
なすの炒め煮(1人分)	176 mg

すいか・桃・ぶどう



果物は約90%が水分。

糖分も多く血糖値に影響するので、間食でおやつとして食べないようにしましょう。

	カリウム
すいかブロック 4~5個(160g)	192 mg
桃 1/2個(80g)	144 mg
ぶどう 中~大 3~5粒程度	130 mg

とうもろこし



茹でてもカリウムが減りにくい食材。

★茹で方のマメ知識★

水から茹でるとジューシーに、沸騰した湯から茹でるとシャッキリとしてみずみずしくなります。

どちらがお好みですか。

	カリウム
ゆで 中 1本(100g)	290 mg



1日のカリウム摂取量の目安は1500mgです
量を調節しながら上手においしく食べましょう

