

夏の疲れを残さないために

健康管理課 管理栄養士 貴堂 明世

3月11日の震災以来、社会生活の上でさまざまな変化がありました。サマータイムの導入、休日設定の変更などで、例年とは違った生活リズムで夏を過ごされたのではないのでしょうか。また、クールビズなど夏の服装も変化しました。節電の影響でどこに行っても気温が高く、よく汗をかきました。夏バテをした人もいるかもしれません。一方で冷房による「体の冷え」は例年よりも少なく、女性にとっては良かった面もあります。ようやく9月とはいえ、まだ残暑が厳しい時期。今回は夏の疲れを残さない食事のポイントをお話します。

- 1 普段の生活での水分補給は、水やエネルギーの無いお茶で。一気に大量に飲むよりは少しずつ。激しい運動や炎天下での長時間作業をしたときは、スポーツドリンクを水で薄めたもので補給した方が良いでしょう。何リットルもの清涼飲料水を、毎日飲んで体重が大幅に減ったという人は、糖尿病になってしまった可能性もあります。飲みすぎをやめて、念のため医療機関を受診してください。



- 2 食中毒が最も発生しやすいのは9月です。暑さで体が疲れて弱っているからだとも言われています。魚介類は新鮮なものを選び、よく洗って食べましょう。肉類や作りおきのカレーなども十分に加熱が必要です。
- 3 暑いからといってアルコールばかり大量に摂らないようにしましょう。汗によって水分が失われている上に、アルコールの分解に水が必要となり、さらに体が脱水になります。水やお茶を同時に飲むようにすると二日酔い予防にもなります。
- 4 ビタミンB群を多く含んだ食品を毎食摂りましょう。レバー、肉類、魚介類、大豆類などたんぱく質源に多く含まれます。アルコールの分解にも必要なので、飲酒時のおつまみとしても適当です。
- 5 日焼けや暑さのため体が酸化しやすい時期です。抗酸化力のある食材をたっぷり摂りましょう。果物、野菜やお茶類に多く含まれますが、抗酸化物質は短時間で体から排泄されてしまいうすいので、毎食摂るように心がけましょう。

暑さで食欲が無い場合は、麺類など冷たいさっぱりしたものが多くなりますが、たんぱく質源や野菜類もきちんと添えてバランスよく食べることが大切です。十分な睡眠と休養を組み合わせ、秋に向けて体調を整えましょう。



夏の疲れをとるさっぱりメニュー
麺類でもこんなに具沢山なら栄養バランス◎です!

『サラダそうめん』

調理時間 15分

エネルギー 447kcal
脂質 14.3g
食塩 3.6g
たんぱく質 22.2g
食物繊維 4.8g

* 麺類は塩分が多くなりがちです。皿に汁が残ったら食べないようにします。

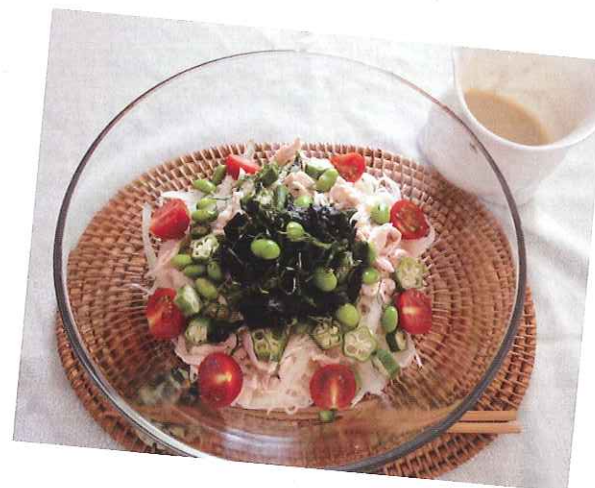
<材料> 1人分

そうめん 1束 50g
とりさしみ 1本 50g
酒 少々
玉ねぎ 1/4個 30g
オクラ 2本
青じそ 1枚
ミニトマト 4個
枝豆(塩ゆでしてさやから出したもの) 25g
乾燥わかめ 1g
梅干(調味漬) 1/2個 (種抜き)
マヨネーズ 大1
練りわさび 小1/4
ストレートタイプのめんつゆ 60cc

<作り方>

1 耐熱皿にさしみをのせ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱して細かく裂き、冷蔵庫で冷やす。玉ねぎは薄切りにして10分水にさらし、水気を切ってしぼる。オクラは小口切り、ミニトマトは縦半分、青じそは千切りにする。ワカメは水で戻して絞り、食べやすい大きさに切る。

2 そうめんをゆでて冷水で洗って水気を切り、ざるにあげておく。
3 梅干の種を除いて果肉を刻み、練りわさび、マヨネーズを加えてよく混ぜ、めんつゆを少しずつ加える。
4 器に2を盛り付け、青じそ以外の1と枝豆をのせる。最後に青じそを盛り付け、つゆをかけて混ぜながら食べる。



きほん栄養学 Basic Dietetics

最近食品にエネルギー表示のある物が増えてきましたが、いったい1日にどれくらいのエネルギーを摂ればよいのでしょうか? 計算してみましょう。

まずは体型指数(BMI)をチェック!

$$BMI = \frac{\text{自分の体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

18.5未満	やせている
18.5～25未満	普通
25～30未満	肥満
30以上	重度肥満

* 肥満の判定になった人はエネルギーの摂りすぎです。反対にやせになった人は、エネルギー不足です。

基礎代謝を知っておこう

$$\text{基礎代謝量 (kcal)} = (\text{目標体重 (kg)} \times (\text{基礎代謝基準値 (kcal/kg/日)})$$

基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

	男性	女性
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

* 寝ているだけで消費される、生命維持に最低限必要なエネルギー量のことです。ダイエット中でもこのエネルギー以下にするのは避けましょう。

身長からみた標準体重は?

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

* 統計上、標準体重の状態が最も疾病にかかりにくく、死亡率が低いとされています。肥満の人はできるだけこの値に近づけるつもりで。それ以外の人でやせすぎている場合は現行体重を維持するようにします。

いよいよ必要エネルギーです

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{基礎代謝量 (kcal)} \times (\text{活動係数})$$

身体活動レベル (15～69歳)		活動係数
低い	生活の大部分が座位。静かな活動が中心。	1.50
ふつう	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位作業、接客、通勤、買い物、軽くスポーツ等のいずれかを含む。	1.75
高い	移動や立位が多い仕事の従事者あるいはスポーツなど、余暇における活発な運動習慣をもっている場合。	2.00

あなたが1日に必要なエネルギーは kcalです!