

夏の食事の注意点

愛媛大学医学部附属病院
栄養部 井上 可奈子

夏といえば・・・

汗をよくかく

喉が渇く



冷たいものが欲しくなる

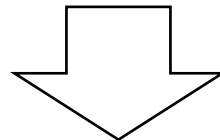
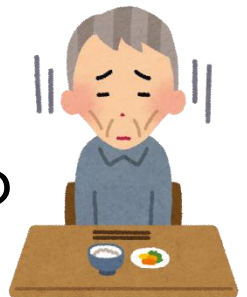


お祭りなどのイベントが多くなる

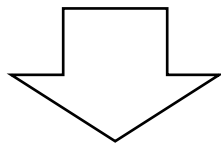


台所に立つのが
面倒になる

食欲が落ちる



夏といえば・・・



清涼飲料水を飲む機会（量）が増える



お酒を飲む機会（量）が増える



アイスや果物を食べる機会（量）が増える

そうめんなどの手軽な料理が増える



食事量が減る



本日のお話

- 脱水症を予防するにはどうしたらいいの？
～スポーツドリンクやアルコールで
水分補給をしても良いの？～
- アイスや果物は食べたらだめ？
- そうめんなどの手軽な料理は
どのように取り入れたら良いの？
- 食欲が落ちて食べる量が減ったときは、
どんなことに注意したら良いの？



脱水症を予防するにはどうしたらいいの？

～スポーツドリンクやアルコールで

水分補給をしても良いの？～



脱水症とは…

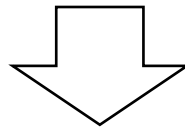
私たちのからだの大部分は、水分と塩分（電解質）が混ざった液体（体液）からできています。

重要な仕事をしている体液が減少した状態が脱水症です。

言い換えれば、脱水症とは水分と塩分（電解質）が失われた状態とも言えます。

不足した状態から回復させるには、水分と塩分を同時に補給する必要があります。

また、水分の吸収を速めるためには、糖分の存在も重要です。



予防的にスポーツドリンクを飲んだらいいのでは…？

スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、
水やお茶のように頻繁に摂取することはお勧めできません。



ポカリスエット（100mlあたり）
エネルギー25kcal
たんぱく質・脂質0g
炭水化物6.2g

ペットボトル1本（500ml）飲むと…
スティックシュガー（3g入り）を

約10本半



アクエリラス（100mlあたり）
エネルギー19kcal
たんぱく質・脂質0g
炭水化物4.7g

約8本



グリーンダ・カ・ラ（100mlあたり）
エネルギー20kcal
たんぱく質・脂質0g
炭水化物4.9g

約8本

飲んでいるのと同じです。

アルコールは利尿作用があるため、飲んだ量以上の水分が尿として排泄されます。
水分を補給しているつもりが、逆に水分不足となってしまう。

ビールを水分だと思ってたくさん飲むのは逆効果！！

まずは、バランスの良い食事を1日3回、規則正しくとることが基本です。

万が一、脱水症になったときはどうしたら良いの？

脱水症の症状

- めまい、立ちくらみ
- 食欲低下
- 微熱（ひどいと熱中症になる）
- 頻脈、不整脈
- こむら返り、つる、痛い



こんな場合に起こりやすい

- 食欲不振や病気療養で十分に食事が摂れていない
- 食事を抜くことが多い
- 下痢や嘔吐の症状がある
- 多尿や多量の発汗がある



万が一、脱水症になったときはどうしたら良いの？

スポーツドリンクではなく迅速に経口補水液を飲み始めましょう

経口補水液には、水分の吸収を速めるために最適な量の糖分と塩分がバランスよく入っています。

経口補水液（例）

- ・OS-1（オーエスワン）：株式会社大塚製薬工場
- ・明治アクアサポート：株式会社明治
- ・アクアソリタ：味の素株式会社



【注意】

経口補水液を使うのは、脱水症になってから医師に診てもらったまでのつなぎの間です。まずは、500ml程度飲ませることを優先し、必ず医療機関を受診してください。

食事の組み合わせ方

毎食

主食【炭水化物】

1品【表1】

ご飯（150g～200g）
おにぎり（市販2個）
パン（菓子パンは除く）
ソーメン（茹上がり180g）
かけうどん（茹麺240g）



主菜【蛋白質】

1品【表3】

生食
焼く
煮る
蒸す



牛肉、鶏肉、豚肉
魚、いか、たこ、えび
卵
豆腐、大豆、枝豆
チーズ
その他

副菜【野菜・海藻】

2品【表6】

お浸し
酢物
サラダ
煮物



（じゃがいも、里芋、
長芋、甘藷、南瓜注意）

ほうれん草、小松菜、人参
玉葱、茄子、白菜、キャベツ
レタス、ブロッコリー
カリフラワー、大根、椎茸
しめじ、ワカメ、こんにゃく
その他（野菜ジュース含む）

要注意

焼き飯
サンドイッチ
焼きそば
ラーメン（生麺90g）



要注意

炒める
揚げる



要注意

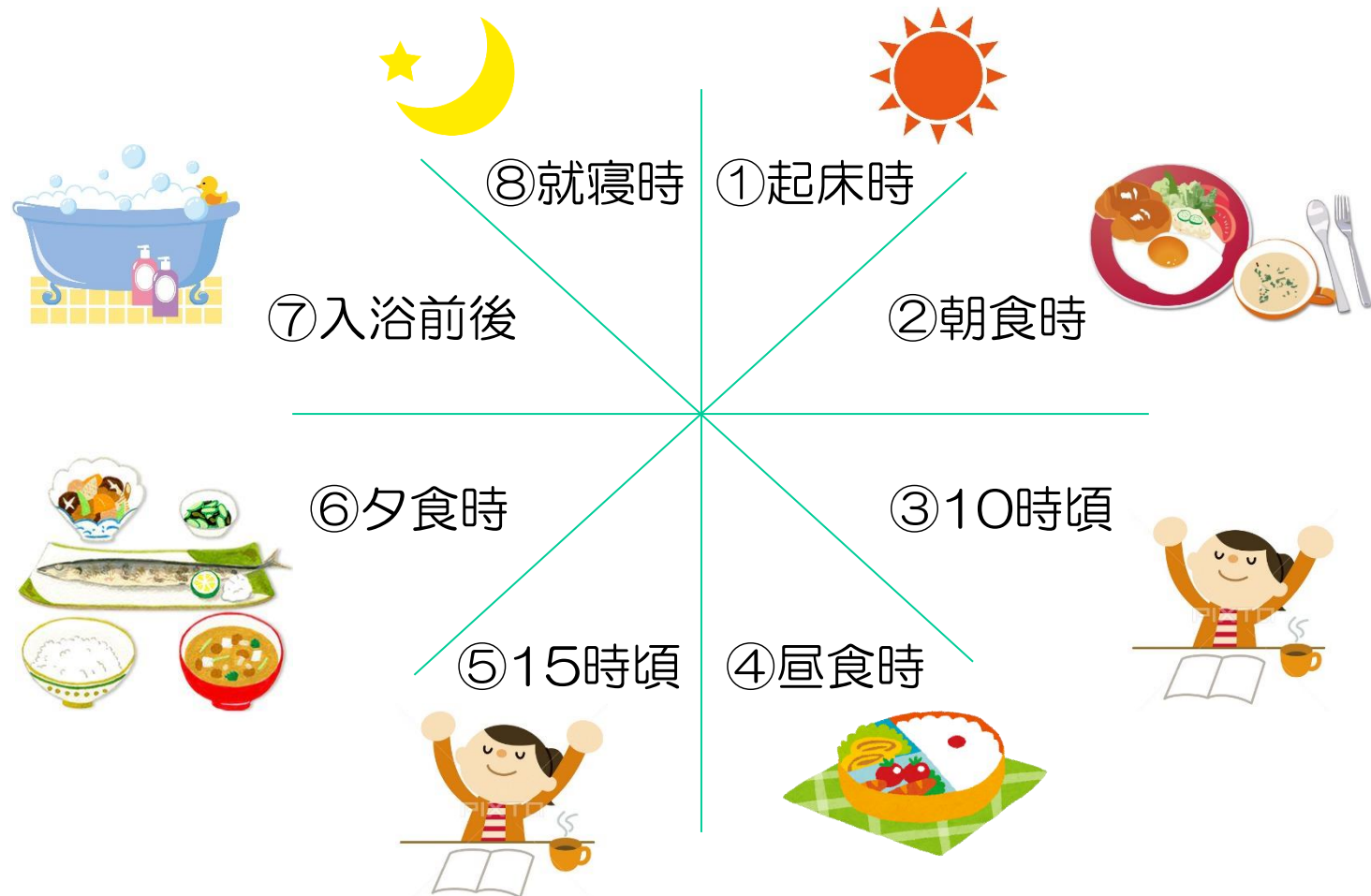
炒める
揚げる



※ 要注意料理：1日3食の内、多くて1回までにやめること。

水分補給は…

毎日の水分補給は半分を食事に含まれる水分から、残り半分を水分摂取としての飲料からとるのが理想的です。
1回の摂取量はコップ1杯程度の少量にし、こまめに摂取することが効果的です。



アイスや果物は食べたらだめ？



1箱（6粒）あたり
エネルギー186kcal
たんぱく質2.4g
脂質12g
炭水化物17.4g

バター
1.5枚



1本あたり
エネルギー88kcal
たんぱく質1.7g
脂質3.0g
炭水化物13.6g

バター
0.4枚



1カップあたり
エネルギー230kcal
たんぱく質4.5g
脂質10.4g
炭水化物29.5g

バター
1.3枚



1個あたり
エネルギー110kcal
たんぱく質4.6g
脂質16.3g
炭水化物19.9g

バター
2枚

<参考>



1切れ（10g）：脂質8.1g

炭水化物も多いですが、
脂質も多く含まれているため、
カロリーが高い！！

80kcal の 果物の量

果物は1日80kcalまでにしましょう。



みかん2個



キウイ1.5個



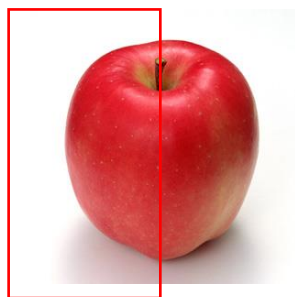
バナナ1本



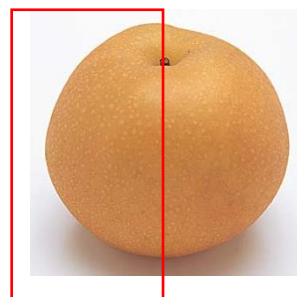
桃1個



柿1個



りんご1/2個



梨1/2個



カットパイナップル
7~10切れ



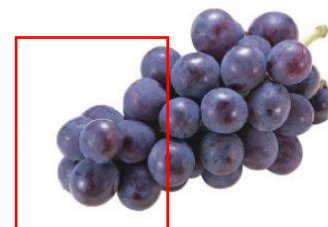
約3cm角の
カットスイカ6個



メロン
中1/2個



いちご
中17粒

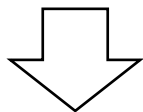


巨峰
10~15粒

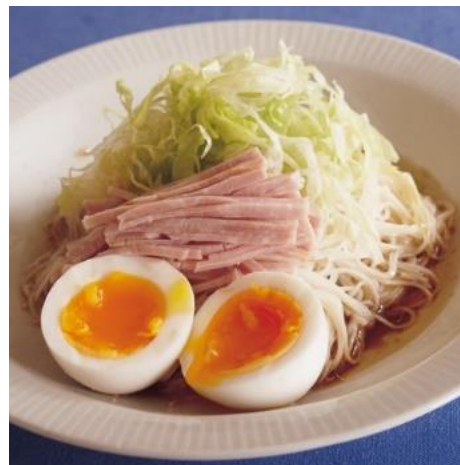
そうめんなどの手軽な料理はどのように取り入れたら良いの？



夏は暑くて料理も大変。
食欲が落ちるとなおさら、
そうめんだけになりがち・・・



炭水化物中心となり、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しやすくなります。



冷しゃぶ風にしてみたり、卵や野菜を添えて、不足を補いましょう。

時間がなければ、簡単なものを組み合わせるだけで構いません。



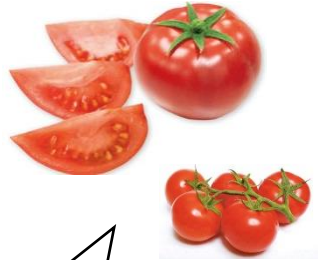
+



卵焼、目玉焼、
ゆで卵、温泉卵 など

冷奴 など

+



切るのが
手間なら
ミニトマト



さっぱりと
もずく酢



たまには
お惣菜も
利用



盛り付ける
だけ



冷凍野菜を
上手く活用

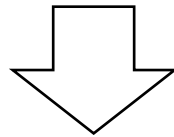
そうめん「だけ」、うどん「だけ」にならないように組み合わせる習慣をつけましょう。

食欲が落ちて食べる量が減ったときは、
どんなことに注意したら良いの？



食事から摂れる水分量が減り、脱水症になるリスクが高まりますので
注意が必要です。

食べる量が減ると、エネルギーだけではなく、たんぱく質やビタミン、
ミネラルの摂取量も減ってしまうため、注意が必要です。



こまめな水分補給を忘れずに、味付けや食材を工夫しましょう。

食べる量が減ると、体重も減ってしまいます。
自分の体重を把握しておくことも健康管理のひとつです。
体重を測る習慣をつけましょう。



食欲低下が長期にわたっている場合は、医療機関にご相談ください。

味付けを工夫して食欲アップ

- 薬味、香味野菜を取り入れる
みょうが・しょうが・しそ・わさびなど



- 酸味を効かせた、さっぱりした味付けにする
梅干し・レモン汁・酢などを使う



- 辛味を取り入れる
唐辛子・カレー粉・キムチなどを使う



のどごしのよい食材で食欲アップ

■ネバネバ食材を使う
オクラ・とろろ芋・なめこなど



■あんかけ料理・水分の多い料理を取り入れる
かに玉・中華丼・スープなど





今日から始められること、
夏に向けて注意すること、
できるところから始めましょう。

ご清聴ありがとうございました。

