

しっかり食べて

夏バテ予防

夏に食欲が落ちるのはなぜ？

冬よりも夏の方がエネルギーを使わないため、お腹が空きにくい

冬場は、体温維持するために身体を温めようとエネルギーを使います。
夏は、そのエネルギーを必要としないため基礎代謝が減ります。

冷たいものを食べすぎると内蔵の機能が低下する

胃や腸が冷えることで動きが悪くなり、食欲も低下します。

外と室内での温度差によって自律神経が乱れる

自律神経は臓器や体温など体を調整する神経で、乱れると胃腸の不調や疲労、睡眠不足などが生じる可能性があります。

食欲がすすむ調味料

大量に摂取すると、胃粘膜が荒れるなどの胃腸障害をおこすことがありますので、適量を心がけましょう。

梅干し



- 酸味成分は唾液や胃液などの分泌を促進します。
- クエン酸には疲労回復効果があります。

お酢



- 香りにより脳が刺激され食欲が亢進されます。
- お酢の酸は疲労回復に効果があります。

とうがらし



- 辛味成分は消化器官の粘膜を刺激し、消化液や唾液の分泌を促進することで食欲も増進します。
- 冷えた内臓を温めたり、腸の動きを活発にさせます。

しょうが



- 胃液の分泌を促進し消化を助ける効果があるため食欲が増進します。

作るのが面倒なときのワンポイント

簡単な食事に調味料を追加する

お湯を入れて作るだけのスープや温めるだけのおかゆなどもあります。それに梅干しやしょうがなどの調味料を加えるのもおすすめです。

夏野菜をプラスする

いつもより少し多めに旬の野菜をつかうとバランスが良くなります。

例えば

- ・いつものカレーに夏野菜をたっぷり使う
- ・そうめんには薬味や生野菜をたっぷりつける



必要なエネルギーがとれていますか？

私たち人間は生きていくために必要なエネルギーを食事から摂取しています。

どんなに活動をしていなくても体はエネルギーを消費しているため、食事を食べないと元気がでません。

エネルギーはカロリーとして表すことができます。右の表でご自身に必要なカロリーを確認してみましょう。

表：年代・性別 1日に最低限必要なカロリー（単位：kcal）

年代	女性	男性
0～5か月	500	550
6～8か月	600	650
9～11か月	650	700
1～2歳	660	700
3～5歳	840	900
6～7歳	920	980
8～9歳	1050	1140
10～11歳	1260	1330
12～14歳	1410	1520
15～17歳	1310	1610
18～29歳	1110	1530
30～49歳	1160	1530
50～64歳	1110	1480
65～74歳	1080	1400
75歳以上	1010	1280

バランスよく食べられていますか？

1日あたり1400kcalの献立例です。日本人の場合、年齢を重ねるとタンパク質・エネルギーが不足している傾向があることがわかっています。

【1日の栄養量】

エネルギー：1424kcal たんぱく質：68.1g 脂質：47.5g 食物繊維：21.3g 食塩：6.6g



朝

エネルギー 441kcal
たんぱく質 20.0g
食塩 1.5g

- ・ライ麦パン
- ・牛乳
- ・すぐもり卵
- ・りんご

材料(1人分)

- ・ライ麦パン 8枚切り1枚
- ・ジャム 大さじ1
- ・卵 1個
- ・しめじ 20g
- ・ロースハム 1枚
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・牛乳 180ml
- ・キャベツ 50g
- ・人参 10g
- ・塩、こしょう 少々
- ・りんご 1/4個



昼

エネルギー 503kcal
たんぱく質 25.9g
食塩 2.9g

- ・鶏南蛮つけそば
- ・ほうれん草のわさびマヨ和え
- ・オレンジ

材料(1人分)

- ・茹でそば 150g
- ・鶏もも肉(皮なし) 50g
- ・ねぎ 40g
- ・減塩めんつゆ 40g
- ・ほうれん草 70g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・オレンジ 1/2個
- ・えのきたけ 40g
- ・片栗粉 1.5g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・人参 10g
- ・わさび 適宜

汁を半分以上残すと1日の食塩摂取量が6g未満となります。



夕

エネルギー 480kcal
たんぱく質 22.2g
食塩 2.3g

- ・玄米入りごはん
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・鯖の塩焼き
- ・けんちん汁

材料(1人分)

- ・白米 25g
- ・鯖 1切れ(60g)
- ・塩 少々
- ・レモン 適宜
- ・きゅうり 70g
- ・酢 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・豆腐 50g
- ・人参 20g
- ・こんにやく 15g
- ・醤油 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1弱
- ・玄米 35g
- ・大根 40g
- ・醤油 小さじ1/3
- ・大葉 1枚
- ・カットワカメ 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・大根 30g
- ・ごぼう 15g
- ・塩 少々
- ・だし汁 2/3カップ
- ・ごま油 小さじ1/2

食が進まない方は栄養補助食品を活用しましょう

「栄養補助食品」とは、少しの量で高いカロリーを摂取できる食品です。最近では、薬局やスーパーで購入することができるようになってきました。インターネットで購入できる製品も、薬局やスーパーに相談すると購入できる場合もありますので、お近くの販売店へ相談してみましよう。

次のスライドでは、どのような製品があるかをご紹介します。

- ドリンク系
- ゼリー系
- おかず・おやつ系

ドリンク系

水やお茶の代わりに摂取してみましょ。様々な味のジュースタイプからコーンスープのような甘くない味もあります。氷らせてシャーベットにしたり、ゼラチンを入れてゼリーにしてもいいでしょう。

例)

	メイバランス (明治)	カロリーメイト (大塚製薬)	バランス献立PLUS 栄養プラス (アサヒグループ食品)	カラダ届くミルク (アサヒグループ食品)
				
内容量 カロリー	125ml 200kcal	200ml 200kcal	粉末タイプ 1回35g程度 130kcal	粉末タイプ 1回20g程度 69kcal
購入先	薬局・スーパー インターネット	コンビニ・スーパー・薬局 インターネット	インターネット	インターネット

ゼリー系

通常の食べるタイプのゼリーから飲むタイプまで様々な種類があります。飲むタイプのゼリーは柔らかくなめらかなため、水分に比べ、ムセや誤嚥が起きづらくなります。

例)

	Inゼリー (森永製菓)	カロリーメイト (大塚製薬)	メイバランス (明治)	やわらかプリン (ハウス食品)
				
カロリー	180kcal	200kcal	200kcal	100kcal
購入先	コンビニ・スーパー・薬局 インターネット	コンビニ・スーパー・薬局 インターネット	コンビニ・スーパー・薬局 インターネット	薬局・インターネット

おかず・おやつ系

持ち運びもでき、手軽に食べられるタイプのものが増えてきています。また粉状でいつもの食事や飲み物に混ぜるタイプもあります。

例)

	ソイジョイ (大塚製薬)	豆の富 (クリニコ)	和風だし香る茶碗蒸し (味の素)
			
内容量 カロリー	145kcal	300kcal	100kcal
購入先	コンビニ・薬局・スーパー インターネット	インターネット	インターネット

脱水に気を付けましょう

<脱水症状の程度>

軽度

- 皮膚の乾燥
- 唇がカサカサしている
- 口の中が乾燥している
- 脇の下が乾いた状態になっている
- ボーツとした状態が頻繁に見られる など

中度

- 頭痛や吐き気
- 尿量の減少
- 体重減少 など

重度

- 意識がもうろうとしている
- 話しかけても反応がない
- 痙攣 など

<対応>

涼しいところで休み、水分を取りましょう。
次のスライドの経口補水液の摂取も効果的です。

涼しいところで休み、経口補水液を摂取しても改善しない場合は、受診をしましょう。

受診をしましょう。
意識がない場合は、救急車を呼びましょう。

経口補水液を知っていますか？

経口補水液はスポーツドリンクと比べ電解質が多く含まれています。
感染症などの嘔吐や下痢、脱水症状にはスポーツドリンクでは対応できません。
経口補水液は、脱水で病院に受診した際に実施することがある点滴と同じような組成になっています。

経口補水液



アクアソリタ
(味の素)



オーエスワン
(大塚製薬)



オーエスワンゼリー
(大塚製薬)



自宅でできる経口補水液のレシピ

スポーツドリンクに塩を追加



小さじ1/4

スポーツドリンク
500ml

グレープフルーツジュース(100%)に水と塩を追加



小さじ1/2

100%グレープフルーツ
ジュース500ml

水
500ml

100%のジュース類は濃く、逆に脱水を悪化させる可能性があります。
水で薄めて飲みましょう。

練馬病院には栄養サポートチームがあります

栄養サポートチーム(NST: Nutrition Support Team)とは入院している患者さんの栄養を検討するチームです。手術や化学療法などの治療を効果的に行うためには、適切な栄養が摂取できていることが重要です。主治医と協力しながら、皆さんを栄養面からサポートしていきます。

病気のため食事量が減ることがあります。
「元気になったら食べられる」ではなく、
「**元気になるために食べる**」ことが重要です。
食事も治療のひとつです。
治療を効果的にすすめていくために
食事について一緒に考えていきましょう。

