

栄養ニュース R8. 8月号

＝ 福岡徳洲会病院 栄養管理室発行 ＝

個別の栄養相談を行っています。お申し込みの方は主治医までどうぞ!!



本格的に暑い夏がやってきました。暑さが厳しくなり、猛暑日も年々増加傾向にあります。暑い日が続くと、私たちの体はたくさんの汗をかき、知らず知らずのうちに水分が失われていきます。「喉が渴いていないから大丈夫」と思っていないませんか？
実は、喉の渇きを感じた時には、すでに脱水状態に傾き始めています。
今回は、夏の健康管理に欠かせない水分補給について、その大切な役割と今日からできる効果的な水分の摂り方をご紹介します。

水分の体内での大切な役割

私たちの体の約60%は水分でできています。この水分が、生命活動を維持するために様々な役割を担っています。

①体温調節	汗をかくことで熱を放散し、体温を一定に保ちます。
②栄養素、老廃物の運搬	血液やリンパ液として、全身に必要な栄養素を運び、不要な老廃物を体の外へ排出します。
③環境維持	とった水分は、腸から吸収され、血液などの「体液」になって全身をたえず循環しています。

「隠れ脱水」とは？

自覚症状がないまま、体内の水分が徐々に不足していく状態です。
特に高齢者の方や、発熱・下痢などで体調が優れない時には注意が必要です。
喉の渇きを感じにくいこともあり、気づかないうちに進行してしまうことがあります。



「脱水」が引き起こすリスク！

軽度の脱水でも、口の渇き・頭痛・倦怠感・立ちくらみ・尿量減少・食欲不振などの不調が現れることがあります。さらに進行すると、熱中症のリスクが高まるだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる重篤な病気の引き金になることもあります。
意識障害、けいれんなどの症状があれば、すぐに医療機関へ！



今日からできる！ 効果的な水分の摂り方

こまめに少しずつ！

1度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度（150ml 程）を1日8～10回に分けて飲みましょう。



何を飲む？

- 水や麦茶・ミネラルの多いお茶がおすすめです。
- △ スポーツドリンクは糖分や塩分を含むので、常に飲むのはやめましょう。
- × ジュース類は、糖分が多く、かえって喉が渇きやすくなるため控えましょう。



飲むタイミングを意識！

起床時・食事の時・運動前後・入浴前後・就寝前など、いつもの習慣にプラスすると飲み忘れにくくなります。

夏こそ、3食きっちり食事摂取！

栄養バランスの整った食事は、1日約1,000mlの水分摂取ができます。脱水予防にとっても効果的です。しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。疾患などで水分制限がある場合は、主治医の指示を守りましょう。



献立

アスパラガスとえびのマヨネーズ炒め



材料【2人分】

アスパラガス …… 5～6本 (160g)
殻つきえび (小さめのもの) …… 160g
サラダ油 …… 大さじ ½
片栗粉 …… 大さじ 1
A [にくにくのみじん切り …… 小さじ ½
 深葱のみじん切り …… 大さじ 2
 豆板醤 …… 小さじ ½
B [酒 …… 大さじ ½
 マヨネーズ …… 大さじ 3
 塩 …… 小さじ ¼

作り方

- ①えびは殻をむいて背に切り込みを入れ背ワタを取る。
- ②アスパラガスは根元を薄く切り落とし、長さの半分まで皮をむいて4～5cm長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油大さじ½を中火で熱し、アスパラガスを炒める。水大さじ3を注ぎ、ふたをして弱火で1分ほど蒸しゆでにし、ざるにとって水けをきる。
- ④フライパンをふき、サラダ油大さじ1を足す。えびに片栗粉をまぶしてから入れ、中火で炒める。③を加えて炒め、⑤で調味する。
- ⑤アスパラガスを入れ戻し、炒め合わせる。

アスパラガスは、新陳代謝を促し、疲労回復を助ける「アスパラギン酸」が含まれています。美肌効果、生活習慣病の予防に優れた効果を発揮します。

1人分の栄養素

301Kcal / たんぱく質17.8g / 塩分1.7g



ゴーヤとツナの厚揚げ炒め



材料【2人分】

ゴーヤ (にがうり) …… 小½本 (100g)
ツナ缶 …… 小1缶 (80g)
厚揚げ (あれば絹厚揚げ) …… 1枚 (250g)
深葱 …… 10cm
ごま油 …… 大さじ 1
A [めんつゆ (3倍濃縮) …… 大さじ 1～1½
 酒 …… 大さじ 1
 塩・こしょう …… 各少量

作り方

- ①ゴーヤは縦半分にし、種とワタを取って横3cm厚さに切る。
- ②ツナは缶汁を切る。厚揚げは縦半分にし、横1cm厚さに切る。深葱は小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ゴーヤをさっと炒め、色が鮮やかになったら、深葱、ツナ、厚揚げを加え、厚揚げの両面を焼く。②を加え、ひと混ぜする。

ゴーヤは、ビタミンCが豊富で、夏バテ予防や食欲増進に効果的。苦み成分には血糖値を下げる働きもあります。

1人分の栄養素

346Kcal / たんぱく質28.5g / 塩分1.3g

過去の栄養ニュースはホームページでご覧いただけます

令和8年8月号をもちまして「栄養ニュース」の発行を終了させて頂くことになりました。
今後も、病院広報誌や健康づくり講座等を通じて、皆さまのお役に立てる情報発信に務めてまいります。
長い間ご愛読頂き、ありがとうございました。

