

第46回 栄養教室



テーマ:夏バテ対策

～夏の不調を乗り切りましょう♪～



(医) 樹一会

山口病院

管理栄養士

原田多紀子
金古みゆき

保健師 吉山 沙織

平成27年7月25日(土)

夏の暑さ(高温・多湿)

自律神経の乱れ

発汗量の減少

寝不足

体温調節機能の負担増加

過度なエネルギーの消費

エネルギー不足

夏バテ

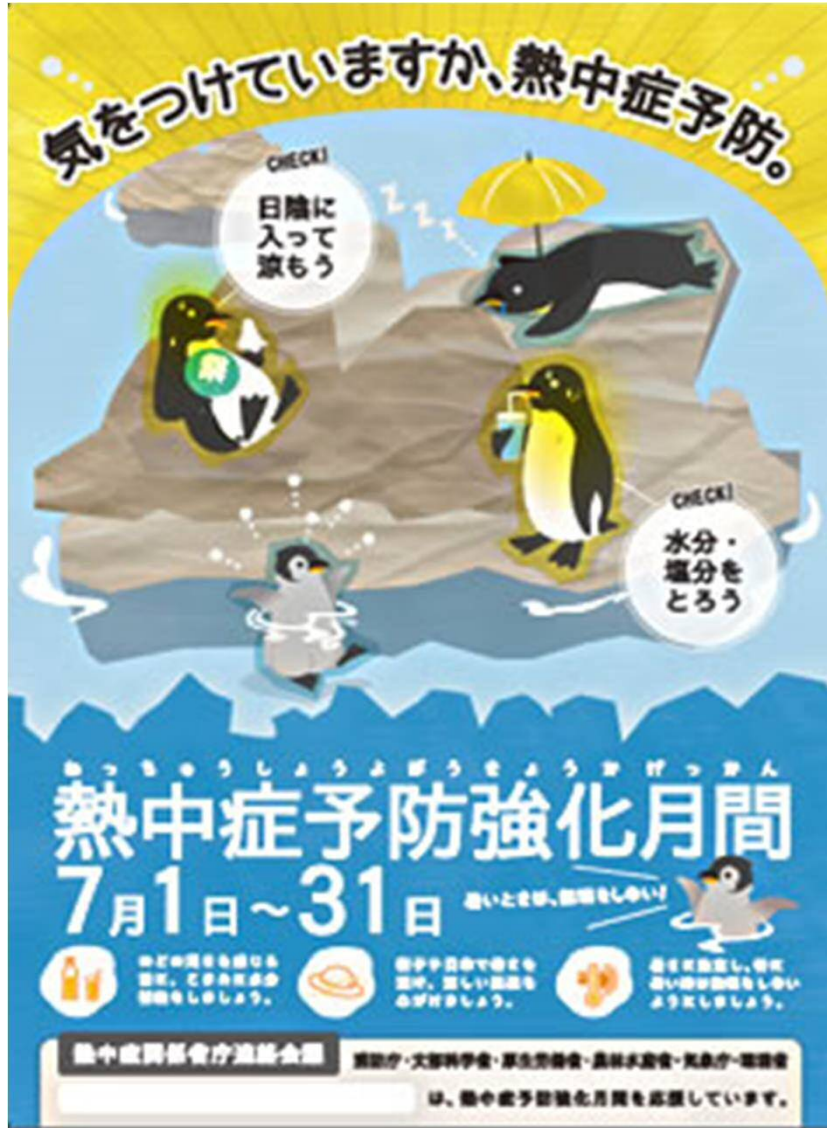


○冷房の効きすぎに注意○

- 外気温との差は5度以内
冷房温度は28度設定に
除湿の活用
- 冷房の風には直接あたらない
- 寝る時は頭を冷やす。

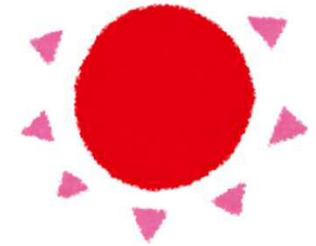


7月は熱中症予防強化月間です。



熱中症の発生が急増するのは…

梅雨明け



熱中症とは??



身体の中に熱がこもって体温が上昇し、水分や塩分が不足して身体の機能や意識に障害が出るものを総称したものです。

熱中症が発生しやすい環境条件

気温が高い

風が弱い

湿度が高い

日差しが強い

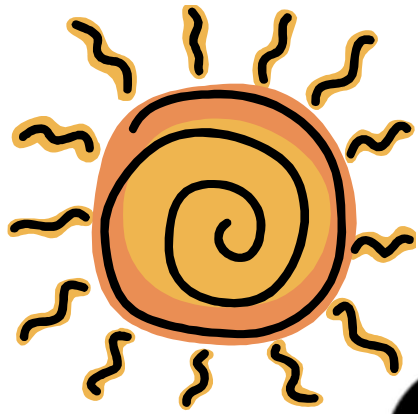


熱中症が発生しやすい身体条件

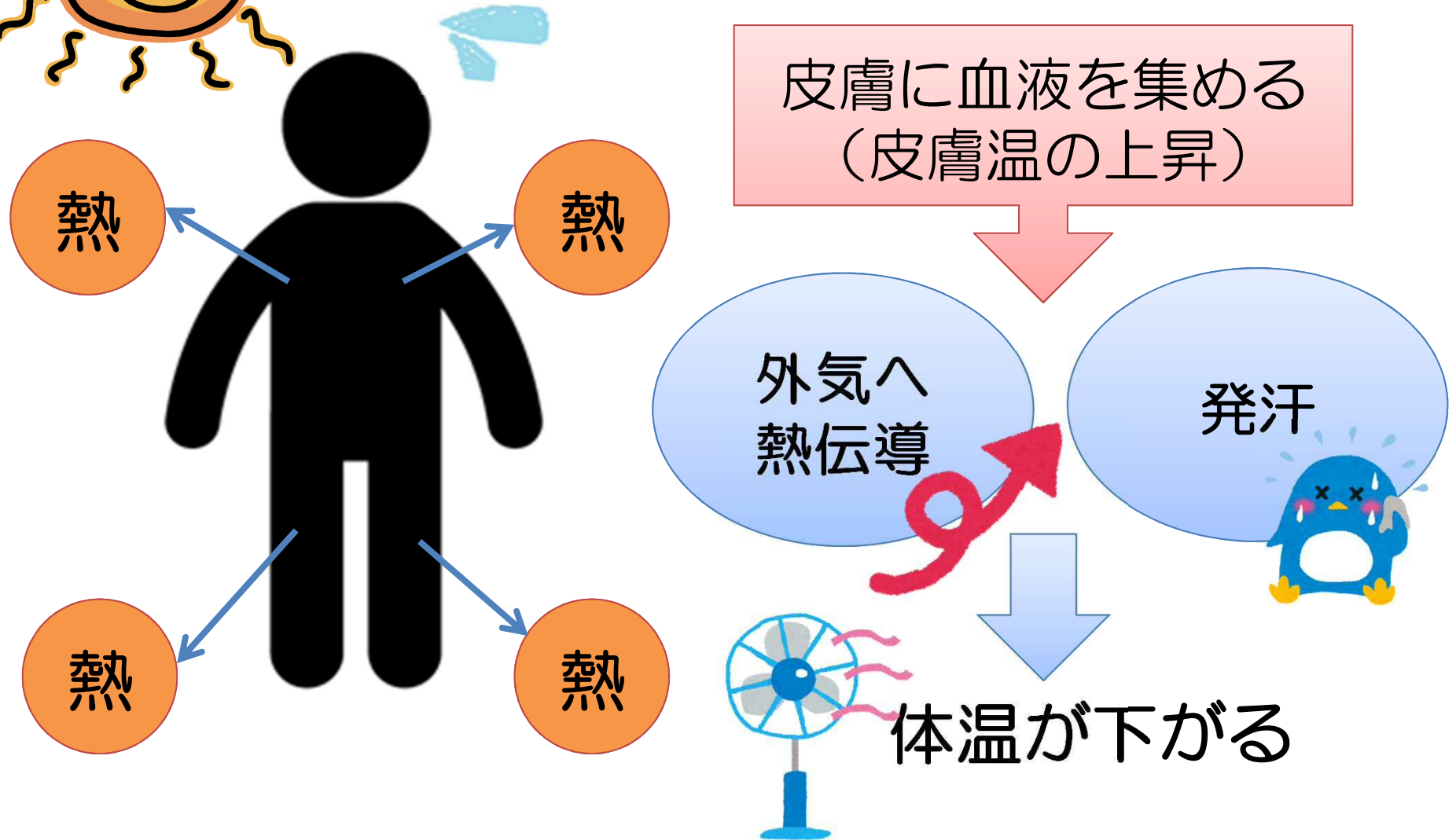
激しい労働・運動活動によって体内に著しい熱が産生される



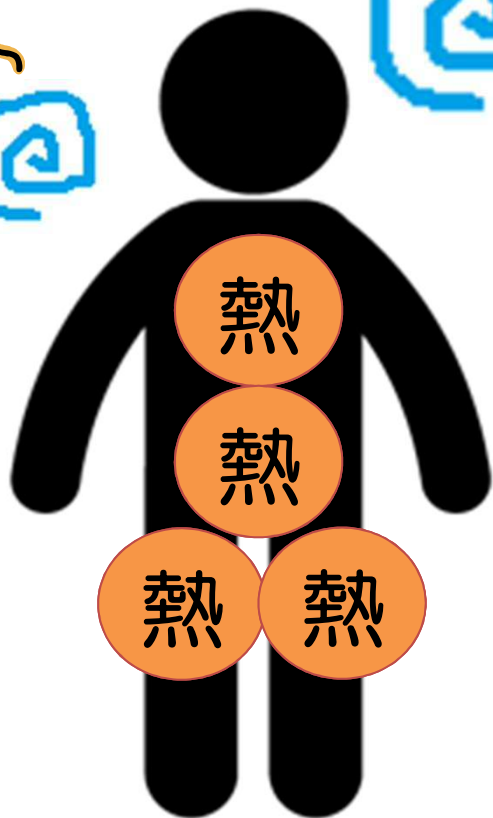
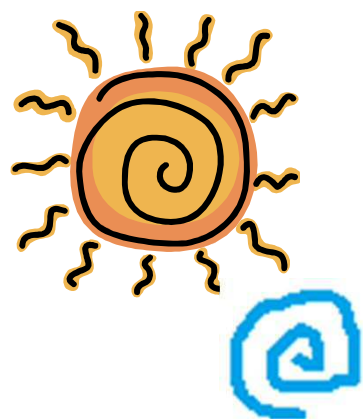
暑い環境に身体が対応できていない



平常な体温調節



熱中症を発生するメカニズム



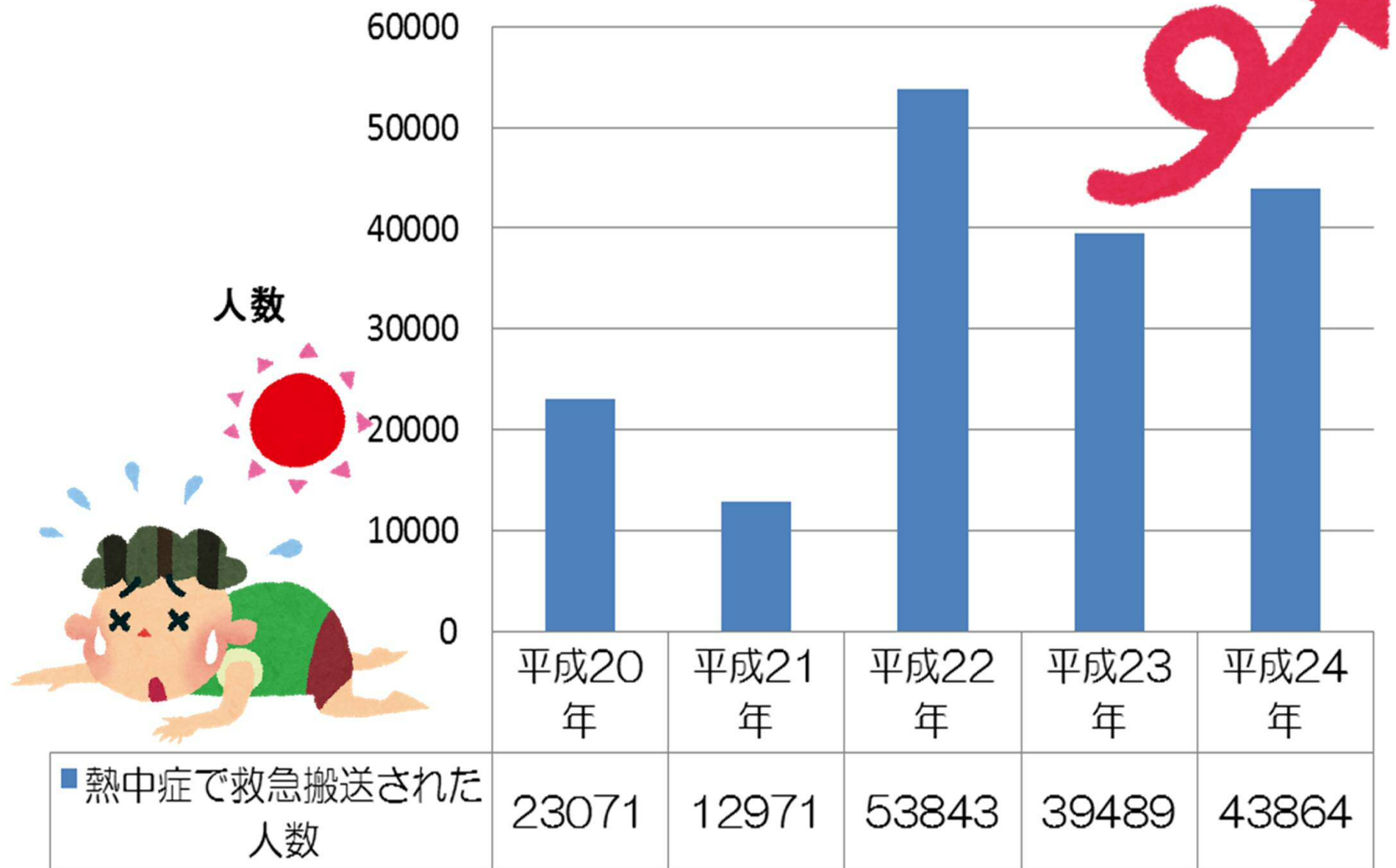
脱水

汗が出ない

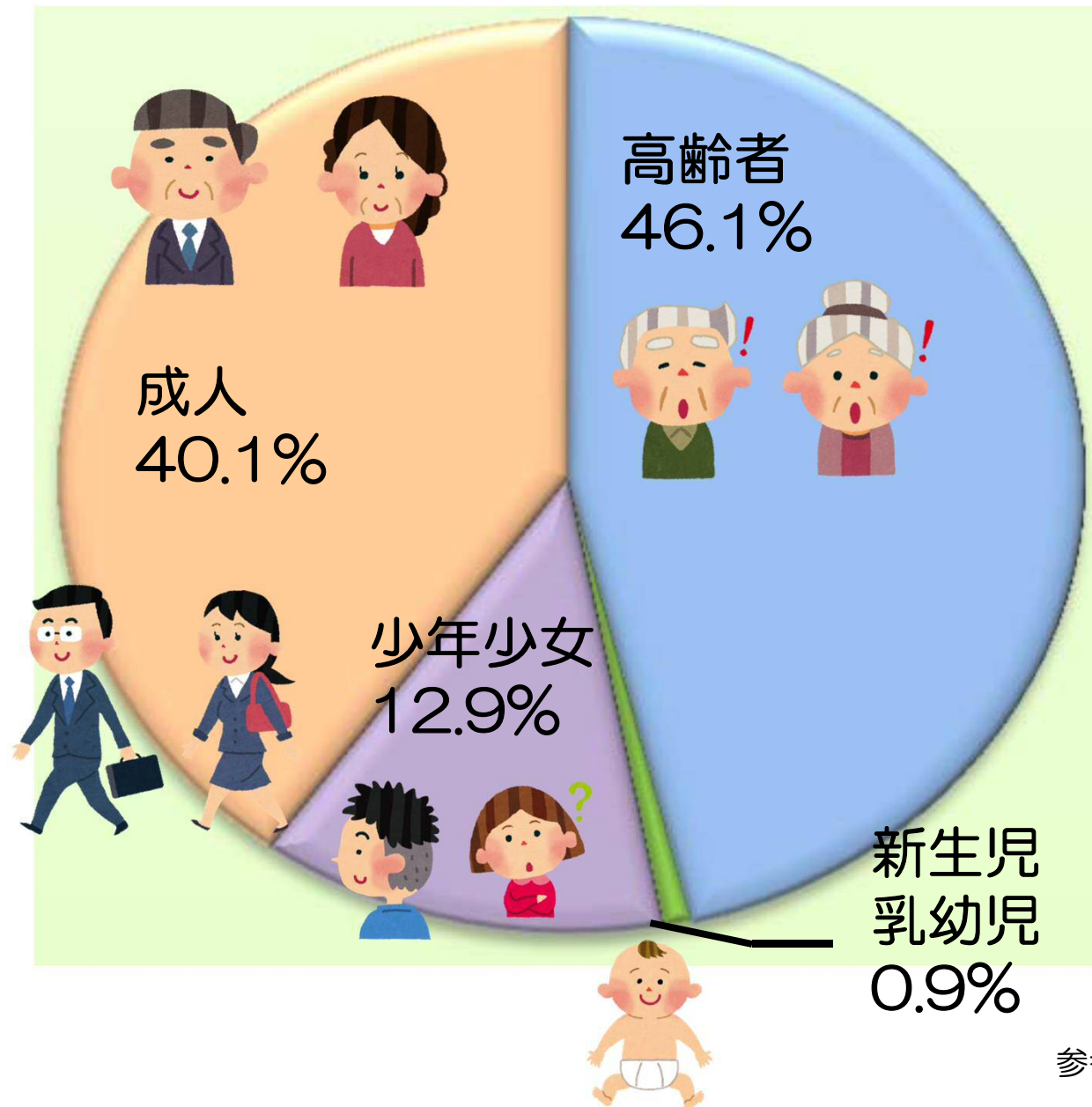
熱がこもる
(体温上昇)



熱中症で救急搬送された人数



平成26年度 熱中症救急搬 送内訳



参考：総務省（消防庁救急企画室）

熱中症になりやすい人は？

- ④ 脱水状態にある人
- ④ 高齢者
- ④ 肥満の人
- ④ 過度な衣服を着ている人
- ④ 普段から運動をしていない人
- ④ 暑さに慣れていない人
- ④ 持病のある人・体調が悪い人
(心臓疾患・糖尿病・精神神経疾患・広範囲の皮膚疾患など)
- ④ 以前、熱中症になったことのある人



なぜ？

高齢のかたは熱中症にないやすい？

暑さやのどの渇き
を感じにくい

夜間のトイレの回数を
気にして水分を控える

汗をかきにくい

体内水分の
減少



特に、高齢者の熱中症が増えています。



救急搬送された高齢者のうち半数がエアコンを使わず熱中症に！！

5月から7月16日までの熱中症の死亡数のうち85%は高齢者である！

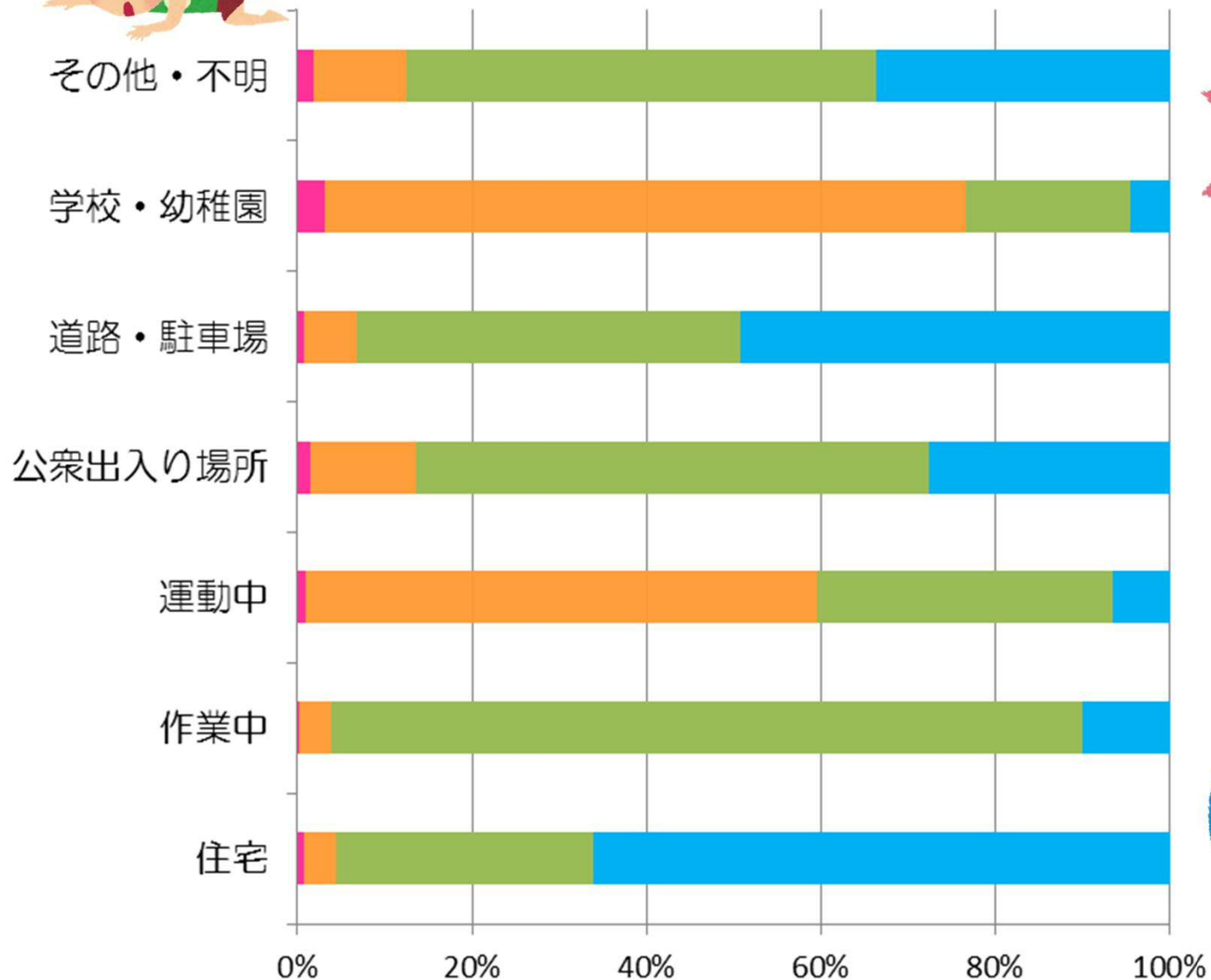


参考:NHKの調べ・朝日新聞DIGITAL



平成24年 熱中症の発生場所

参考：独立行政法人 国立環境研究所



子どもから
64歳までは
屋外が多い

■ 新生児・乳幼児
■ 少年少女
■ 成人
■ 高齢者

高齢者は
屋内が多い

暑さ指数(WBGT)をチェックしよう！！

暑さ指数とは、気温、湿度、輻射熱から割り出したもので、熱中症へのリスクを教えてください。



WBGTは28度を超えると 危険！！

暑さ指数(WBGT)の目安

日本生気象学会による。室内の気温、湿度に合わせて使う

温度(°C)	33	27	28	28	29	30	31	32	32	33
	32	26	27	28	28	29	30	31	31	32
	31	25	26	27	27	28	29	30	30	31
	30	24	25	26	27	27	28	29	29	30
	29	24	24	25	26	26	27	28	29	29
	28	23	23	24	25	25	26	27	28	28
		40	45	50	55	60	65	70	75	80
		湿度(%)								

■ WBGT値

危険 31以上

部屋の温度を下げる
か涼しい場所に移動

嚴重警戒 28~31未満

室内の気温の上昇
に十分注意する

警戒 25~28未満

よく動く際は定期的
に休憩を

注意 25未満

持病のある人は注意

WGTPは環境省のホームページで
チェックすることが出来ます！！

詳しくは

http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_lp.php

で調べることができます。



これらの症状が出ているときは、
熱中症かもしれません！！



SOS



高い体温 赤い 熱い 乾いた皮膚

ズキンズキンする頭痛 めまい 吐き気

だるい 意識がもうろうとする

熱中症を疑われるときの応急処置

めまい 失神 筋肉痛 筋肉の硬直 大量の汗
頭痛 気分の不快 吐き気 嘔吐 だるい
意識障害 けいれん 手足の運動障害 体温の上昇



意識があるかどうか？

119番通報
救急車を要請



ある

ない

涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめ(脱がし)て身体を冷やす

自力での水分摂取は可能か？

医療機関へ搬送する



できる

できない

水分と塩分を補給させる

それでも、症状が改善しない場合は…

死につながる熱中症！！

ためらわずに、救急車
(119番)を呼びましょう。



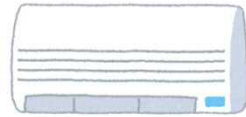
- ④自分で水が飲めなかったり、脱力感やだるさが強く、動けない場合。
- ④意識がもうろうとする、意識がない(おかしい)全身のけいれんがある場合。

熱中症・夏バテにならないためには 予防が大切！！

1 こまめに水分
補給をする



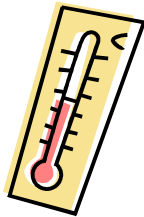
2 エアコン・扇風機
を上手に使用する



3 シャワーや濡らした
タオルで身体を
冷やす



4 部屋の温度を
こまめに
チェック



5 十分な睡眠・栄養を
とる



6 涼しい服装
外出時には日傘や
帽子



7 緊急時・困った時の連絡先を
確認しておく



夏バテチェック！

★ 質問 ★	YES	NO
<input type="checkbox"/> 夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 食事はあっさりしたものやのどごしの良いものばかり食べている	3点	0点
<input type="checkbox"/> 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 夏になってから、どうも食がすすまない	2点	0点
<input type="checkbox"/> のどが渴くので、ジュースや炭酸飲料などを1日1リットルくらい飲んでしまう	3点	0点
<input type="checkbox"/> 食欲がない時の食事は、スイカやアイスクリームなどで済ませる事がある	3点	0点
<input type="checkbox"/> 夏バテ防止に焼肉、鰻のかば焼き、豚カツなどを良く食べる	2点	0点
<input type="checkbox"/> 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 汗をかかないように、水分は出来るだけ控えている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	1点	0点
<input type="checkbox"/> 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 夜遅くまでテレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点	0点
<input type="checkbox"/> 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い	3点	0点
<input type="checkbox"/> 夏の晩は、仕事帰りについビアガーデンに立ち寄る事が多い	2点	0点

結果発表



22点～31点:完全に夏バテの危険

8点～21点:夏バテの予備軍

0点～7点:祝!夏バテ知らずの元気人

夏の不調

- ① だるさ・疲労感
- ② 食欲不振
- ③ 胃腸の弱り
- ④ 睡眠不足
- ⑤ 冷え
- ⑥ 肌の不調



“予防”
が
重要

① だるさ・疲労感



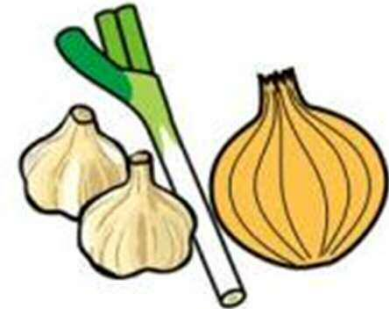
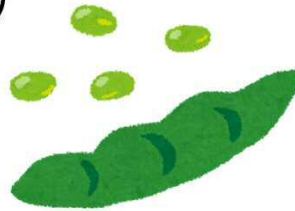
喉越しの良いもの
だけの食事で済ま
せていませんか？



ビタミンB1やアリシンでスタミナアップ

糖質をエネルギーに
変える際に必要

疲労回復効果、殺菌効果



② 食欲不振

薬味や香り、酸味を生かして！食用増進を！



- ★新陳代謝↑
- ★食欲↑
- ★疲労回復効果

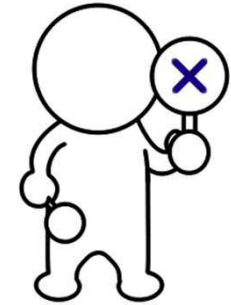


- ★疲労回復効果
- ★防腐作用

③ 胃腸の弱い



冷たい物の摂り過ぎは
消化器官に負担がかかり
消化力が低下する↓



消化の良い食事と発酵食品で胃腸を労わる



★整腸作用

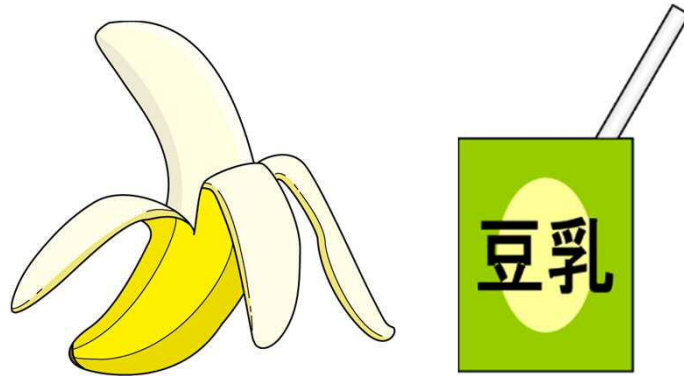
★タンパク源としても優秀な食品



④睡眠不足

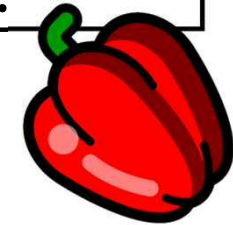


カルシウムなど精神安定効果のある成分を！



その他にも...脳の
疲労を和らげる
ビタミンB群や
ビタミンCを
とり入れよう！

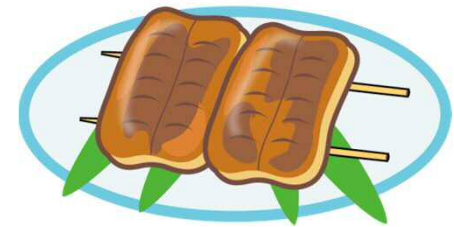
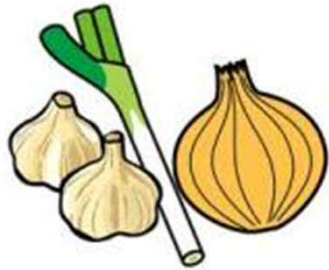
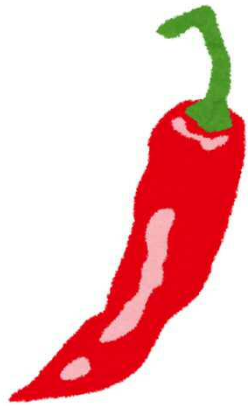
★アミノ酸の一種トリプトファン
には**セロトニン**の生成を高める
働きがある。



睡眠や精神を安定させる効果がある！

⑤ 冷え

辛味成分とビタミンEで血行促進！



★カプサイシンが体温を上昇

★緑黄色野菜やナッツ・鰻・レバー等に豊富に含まれる



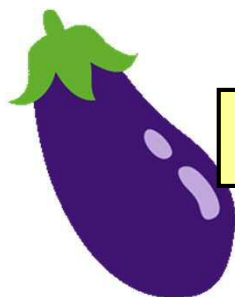
⑥肌の不調

前回(紫外線対策)
と同じく

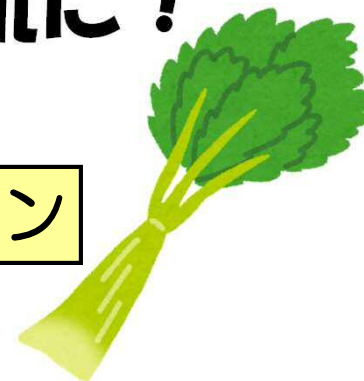
ビタミンCと抗酸化成分で美肌に!



リコピン



アントシアニン



ルチン



★ホリフェノール(苦味・渋み・色素成分)が
抗酸化成分作用を発揮する。

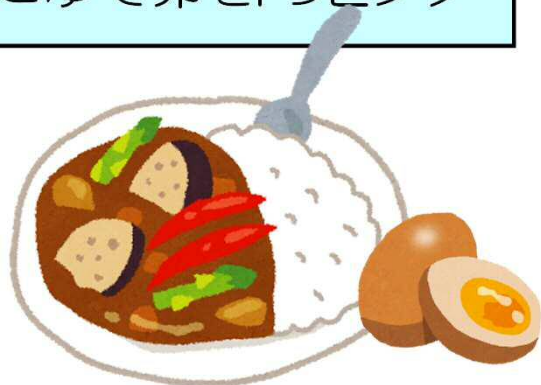
食欲がない時には・・・

見た目や食べやすさを工夫してみよう！



皿数を少なくするメニュー例

夏野菜たっぷりカレー
にゆで卵をトッピング



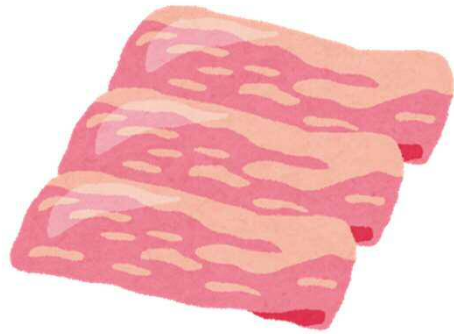
麺類にハム・ツナ缶、
野菜類をトッピング

果物+冷えた牛乳で
ミックスジュースに！

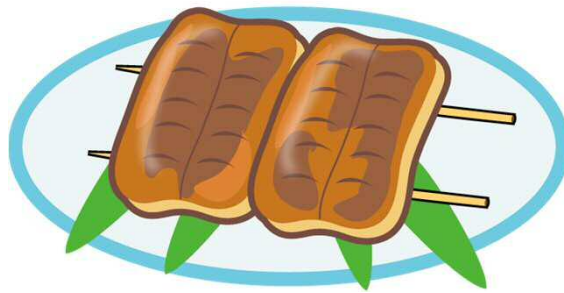


★クイズ★

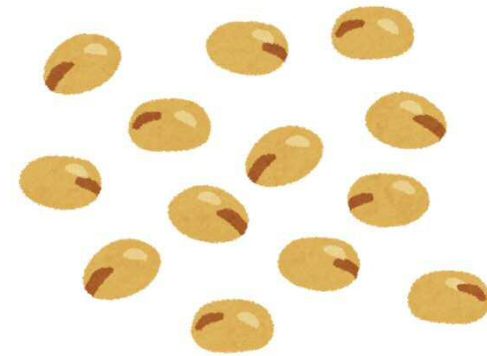
ビタミンB1が多い食材3つのうち最も多く含む食材は？



豚ヒレ肉



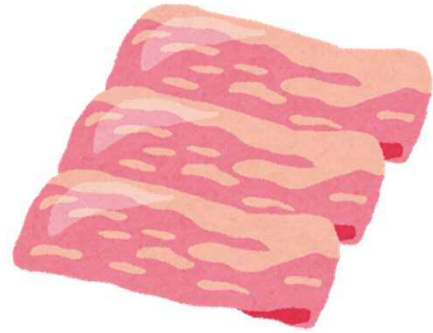
うなぎ



大豆(茹で)

それぞれ100gあたり

★答え★



豚ヒシ肉 0.98mg



うなぎ 0.37mg



大豆(茹で) 0.22mg

味付けや食材を工夫して食欲アップ。

辛味

カレー、唐辛子、キムチなど

★胃液の分泌↑血流↑

酸味

お酢、梅干し、レモン汁など

★疲労回復効果 防腐作用もあり

香味野菜

にんにく、しょうが、シソなど

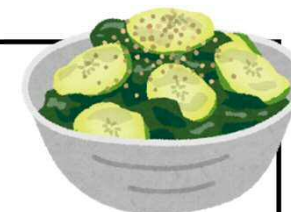
★新陳代謝↑食欲↑疲労回復効果



酸味のあるものから食べる！

例)

- ①梅干しを一口食べる
- ②酢の物やサラダから食べ始める
- ③揚げ物や焼き魚などにレモンや柚子をしぼり食べる。



酸っぱい物から食べると
唾液がさかんに分泌されて、
食欲が増進します。



昔からある食べ合わせを参考にする！

例)

- ①天ぷらに大根おろし
- ②豚カツにキャベツ
- ③カレーにらっきょう
- ④焼肉ににんにく
- ⑤刺身にワサビ



- ★大根には消化酵素が含まれます。すりおろすと効果が何倍にもなる。
- ★生のキャベツには胃の粘膜を保護する働きがある。
- ★らっきょうやにんにくは肉類に豊富に含まれている、ビタミンB1の吸収を助ける働きがある。
- ★ワサビは消臭効果や殺菌効果がある！

ジュースやアイスを食べ過ぎてない？

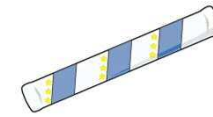


砂糖は脳内物質のドーパミンやセロトニンを分泌させるので、幸福感を味わえます。それを求めてどんどん甘いものが欲しくなる！



『甘い物は1日1個』

♪ おやつクイズ♪



お砂糖(3g)何本分？

①カステラ50g



8本

②ショートケーキ100g



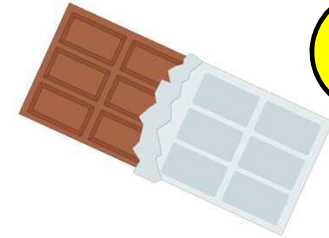
10本

③大福もち90g



8本

④チョコレート75g



10本

⑤スポーツドリンク
500ml



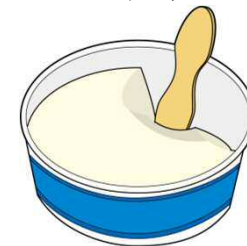
10本

⑥炭酸飲料500ml



18本

⑦アイスクリーム120ml

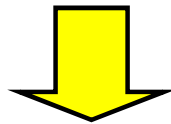


8本

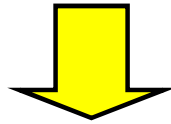
※1日分のおやつ目安はスティックシュガー(3g)約7本分です。

朝食抜きで活動してない？

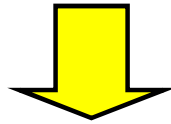
朝食を摂らない



空腹の時間が長い



エネルギー切れになる



パワーが出ない

寝ている間にも、エネルギーは消費されています。特に脳の主なエネルギー源はブドウ糖だけです。朝食で意識して摂る事が大切です♪

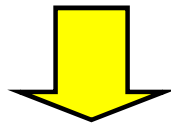


★『バナナ1本でも良いから食べる』

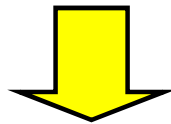
★朝は空腹で目覚めるようにする

調理するだけでうんざいしてない？

火や油を使って調理する



熱気でうだる・立ちっばなし



疲れる・食欲低下

料理の時間を短縮する
アイデアを参考にしましょう！
★レトルトや冷凍食品などの
既製品をアレンジ！
★冷凍保存を活用
★圧力鍋や電子レンジを
使いこなす。
★たまには息抜きも！
(外食・お惣菜を利用)





まとめ



食欲の無い時は量より質を考えて摂りましょう



新鮮な野菜や果物を摂り、水分・ミネラルを補給しましょう♪



食べ合わせで食欲増進！



塩分・糖分は控えめに！



夏バテかな？と思ったら無理は禁物。休養も大切です♪