

塩竈市立病院

栄養だより

～夏に気を付けたい
食事のポイント～

7.8月号

行事食予定

【7月】
7日 七夕

【8月】
15日 夕涼み膳



本格的な夏を迎え、脱水や夏バテが心配な季節になってきました。今回は、夏に気を付けたい食事のポイントとして、水分補給と素麺を食べる際の注意点についてお話しします。

水分補給の注意点

脱水予防のため、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂りましょう。特に夏場は、いつもよりコップ2杯分多くとると良いようです。普段の水分補給は、水や麦茶がよいでしょう。飲み物の種類によっては、水と一緒に塩や砂糖を摂り過ぎてしまうことがあり、注意が必要です。

経口補水液のナトリウム（塩分）について

経口補水液は、水分の吸収が効率良くできるよう、ナトリウムを含んでいます。たくさん汗をかいた後や脱水症状の際におすすめですが、高血圧や腎臓病などでナトリウム（塩分）制限を受けている方は、かかりつけの医師や看護師、薬剤師、管理栄養士に相談しましょう。

★ある経口補水液の場合

梅干し1個と
同じくらいの
塩分を含みます




経口補水液
(500ml)

梅干し
(中)

清涼飲料水の糖分について

清涼飲料水には砂糖が多く含まれます。天然水やミネラルウォーターという商品名でも、果物やヨーグルトの風味のついたものには、砂糖が含まれているものがあります(表1)。「ノンシュガー」や「糖質ゼロ」の表示でも、砂糖は全くの0ではありません(表2)。ラベルの後ろ側にある、食品成分表示を確認して選ぶとよいでしょう。

★(表1) 飲み物に含まれる砂糖の量はスティックシュガー何本分? ( 砂糖3g)

炭酸飲料(500ml)   19.1本	スポーツドリンク (500ml)   8.5本
乳酸菌飲料(原液50ml)   8.8本	ミネラルウォーターみかん味 (555ml)   8.0本

★(表2) 強調表示の基準

表示	ゼロ・ノン・レス・フリー・無	オフ・ライト・ダイエット・控えめ・低・少
糖質 (g)	100mlあたり 0.5g 未満 表示例) 糖質ゼロ、ノンシュガー シュガーレス、無糖	100mlあたり 2.5g 未満 表示例) 糖質オフ、砂糖控えめ 低糖、微糖

素麺を食べる際の注意点

バランスの良い献立に

素麺やひやむぎなどの際、「麺だけ」のお食事になっていませんか? 「麺だけ」の食事は炭水化物に偏った食事となり、たんぱく質やビタミン、ミネラル不足の原因になります。次のページのような食材を追加し、バランスを整えましょう。

★素麺に合うおすすめ食材

<たんぱく質をとるための食材>



蒸し鶏 ツナ 豚しゃぶ カニカマ じゃこ ゆで卵 かまぼこ ハム 焼豚など

<ビタミン・ミネラルをとるための食材>



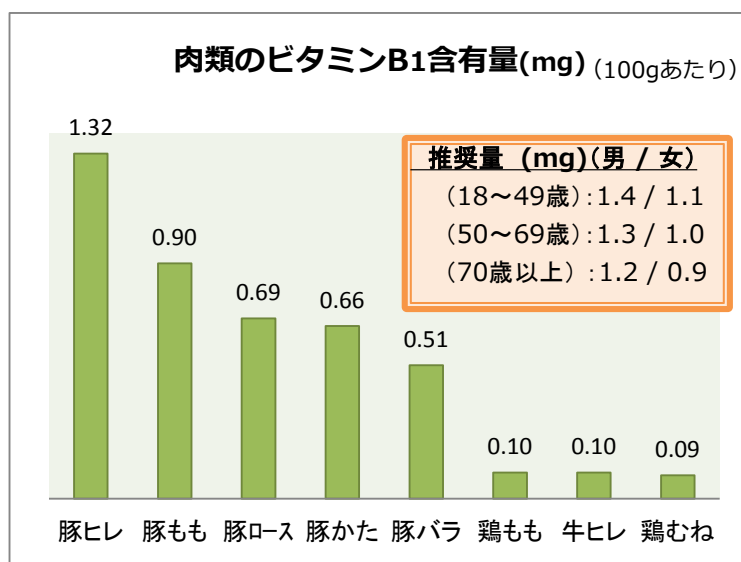
きゅうり オクラ トマト なす 水菜 大根おろし レタス わかめ ねぎ カイワレなど

ビタミンB1不足にご用心

ご飯やパン、麺に多く含まれる炭水化物は、からだの中でエネルギーにかわる時にビタミンB1を使います。そのため、炭水化物に偏った食事をすると、ビタミンB1がどんどん使われ、ビタミンB1不足を引き起こします。ビタミンB1が不足すると、疲労感や食欲不振といった夏バテのような症状が出やすくなります。

豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1を多く含み、夏バテや疲労回復に効果が期待できます。素麺にも一手間加えてみてはいかがでしょうか。

次のページで、豚肉を使った素麺レシピをご紹介します。



豚しゃぶと夏野菜のそうめん

〈材料 2人分〉

素麺：120g

めんつゆ（ストレート）：60ml

豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）：100g

トマト：小1個（120g）

水菜：50g

みょうが：1個（10g）

青しそ：3枚

酒：大さじ1

390kcal 塩分3.3g
ビタミンB1 0.5mg / 1人前



- 1.鍋に湯を沸かして酒を加え、静かに沸く火加減にする。豚肉を広げてさっとゆで、ざるにあげる。
- 2.トマトは角切り、水菜は4～5cm長さに切り、みょうがは縦半分に切ってから縦に薄切りに、青しそは千切りにする。
- 3.そうめんは表示通りにゆで、もみ洗いして水けをきる。
- 4.水菜とみょうがを混ぜ合わせる。
- 5.麺を器に盛り、混ぜた水菜とみょうが、豚しゃぶ、青しその順に盛り付ける。トマトは周りに散らすように盛り付ける。
- 6.上からつゆをかけて完成。

麺類は1食分の量にも注意を

素麺の1束は50gや100g前後になっており、一般的な1人前の量は100gが目安です。素麺100gのエネルギー量は360kcalで、ご飯210g（茶碗大盛り）とほぼ同じエネルギー量になります。ご飯の食事よりエネルギー量が高くなりがちです。右の表を参考に、適量食べるようにしましょう。

★身長別

1食あたりの乾麺の目安量

（座っていることが多い方の場合）

身長 (cm)	乾麺 (g)
140cm	40
150cm	55
160cm	60
170cm	70
180cm	80

※参照：「イキイキ！食材図鑑」「日本食品成分表」