



今月は栄養科が担当いたします！

暑い夏との付き合い方！



皆さま、こんにちは。管理栄養士の相原雅樹です。

近頃は気温と湿度が大きく上がり、夏バテ気味になっている方もいらっしゃるかと思います。北海道でもエアコンの普及率が上がるようになるなど暑さがより厳しくなってきたと実感します。私もせたなに引っ越してからは夏バテ気味になっており、食欲が減退している気がしています。ということで今回は夏バテ・熱中症のに関連する話題となります。

夏バテによる食欲不振は**熱中症**を助長するとともに**筋肉量の減少**につながってきます。そのため、夏バテの予防・対策は熱中症を対策するとともに身体機能の維持にも繋がってきます。日頃より、適切な量の水分と食事の摂取を心がけて、暑い夏を乗り切っていきましょう。それでは夏バテの時、あるいは夏バテ予防にはどんなものを食べるのがよいのでしょうか？よく言われるのはビタミン類やミネラル類をきちんと取りましようということです。

ビタミン類やミネラルを取りましようと言われますが、裏を返せば野菜や果物を普段から食べているのであれば少なからずビタミンは安定して取ることができているのでそれほど特別なことはしなくても良いということになります。ただミネラルにおいては汗とともに流れてしまうこともあり、一日の排泄量により必要な量というのが変動してしまいます。そのためミネラルについては何から取ることができるのか知っておくことで身体に負担をかけず、適切な量の補給を行うことができます。

●ナトリウム



NaClでいわゆる食塩と呼ばれるものに多く入っています。食品成分に食塩相当量などがあります。塩味ですので、暑いからと言って摂り過ぎてしまうと高血圧やむくみなどの疾患のリスクが上がります。梅干しで塩分補給をする際は1g-2gほど食事とは別で摂っていることを知っておきましょう。摂取基準は1日6g未満の摂取量を推奨しています。

今月のひとさら

ブルーベリーで簡単デザート！

今月の担当：管理栄養士 大槻 瑠夏

今回は、8月が旬のブルーベリーを使った簡単なデザートをご紹介します！

材料

- ・水 200cc
- ・粉寒天 4g
- ・ブルーベリー（冷凍）100g
- ・砂糖 60g
- ・ヨーグルト（無糖）400g
- ・レモン汁 大さじ1

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、中火で熱し、沸騰したら弱火にする。
- ②沸騰状態を保ちながら弱火で1～2分混ぜながら煮る。
- ③ブルーベリー（冷凍のまま）を加えて混ぜ、砂糖を加えて溶けるまで混ぜる。
- ④火を止め、ヨーグルト、レモン汁の順に加え、その都度混ぜる。
- ⑤カップに等分に流し入れ。冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。

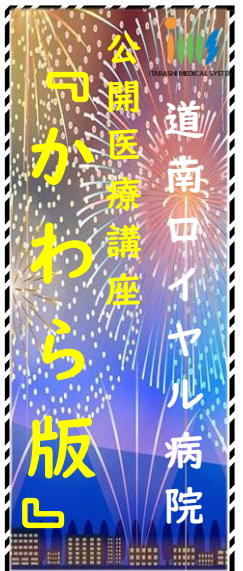
【皮膚科外来診療案内】

< 令和7年8月 >

日にち	午前診療	午後診療
1日（金）		14：00～16：00 *病棟回診後
2日（土）	8：30～11：30	
15日（金）		14：00～16：00 *病棟回診後
16日（土）	8：30～11：30	
29日（金）		14：00～16：00 *病棟回診後
30日（土）	8：30～11：30	

< 令和7年9月 >

日にち	午前診療	午後診療
5日（金）		14：00～16：00 *病棟回診後
6日（土）	8：30～11：30	
19日（金）		14：00～16：00 *病棟回診後
20日（土）	8：30～11：30	



vol.63/8月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください！

●カリウム

野菜や果物などに多く含まれています。
腎臓が悪いとカリウムに特に気を付けましょうという話を聞いたことがある方もいると思います。水にさらすとカリウムが抜けやすくなるので、カリウムの摂取制限がない方はとくに気にする必要はございません。
高血圧の予防にもなります。

●カルシウム

乳製品や骨ごと食べられる魚などに多く含まれます。
また海藻類や小松菜などの野菜にも含まれています。
骨を作ることのほかに筋組織を動かす役割も担っているため、不足すると骨に蓄えられているカルシウムを血中に放出することになります。

●マグネシウム

豆や海藻類に多く含まれています。
あまり不足することはありませんのでそれほど気にする必要はないと考えられます。
栄養素の合成・分解に寄与しています。

●リン

通常の食材にも含まれますが、とくに加工品に多く含まれています。
マグネシウム同様、不足することはほとんどありません。
筋肉・脳・神経などに含まれ、エネルギーを発生させる化合物（ATP）の構成成分になります。

ちなみに冒頭で挙げた、夏バテからくる食欲不振による筋力減少については**熱中症**の次に気を付けるべき問題になってきます。気温が上がってきている場所にいると
高い気温・脱水・運動し辛い環境、と知らず知らずのうちに身体に疲労が溜まってきてしまいます。
そうしているうちに熱中症などになってしまいますと、身体が怖くて食べられないなどの食欲不振に繋がっていき、食べられないために身体が細くなってしまうということになります。
実際に熱中症ではなくても疲れて食べられないという経験があるかと思います。
そんな時にこそ、食べられるもので食べる。食べないという選択はあまりしない。
ということがより一層大事になってきます。



食欲増進ということに観点をあてるとネギやショウガなどの薬味の存在があります。
薬味は加熱調理を行わずに使用すると高い香りにより、食欲が増す作用があります。
加えてビタミンやミネラルを含むものが多いためぜひ活用してください。
しゃぶしゃぶやそうめんや冷や麦に入れて食べると、思ったよりも食べられたなんてこともあります。

文責 栄養科 相原雅樹

【栄養科スタッフ紹介】

管理栄養士 相原 雅樹



この度、かわら版を担当いたしました、相原雅樹と申します。
7月21日から道南口イタル病院に転勤となりました。
わかりやすい栄養の情報・食事で気を付けることを紹介させて頂きたいと思います。



【盆踊りは楽しい全身リハビリ！】

夏の風物詩「盆踊り」は、実はリハビリ効果バツグンの全身運動。音楽に合わせて手足を動かすことで、バランス感覚や体幹が鍛えられ、転倒予防にもつながります。振り付けを思い出しながら踊ることで、脳の活性化にも効果的。ゆったりとしたリズムは有酸素運動にもなり、心肺機能の維持にも役立ちます。

立って踊れない方でも、座って手ぶりだけで参加OK！みんなで輪になって踊ることで、交流のきっかけや気分転換にも。楽しみながらできる「盆踊りリハ」、この夏にぜひ取り入れてみませんか？

