



ライフケアサプリ

第25号

2026年8月発行
夏号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



夏の健康を守る食中毒＆熱中症対策

夏は厳しい暑さで、食欲低下や体のだるさなど、さまざまな体調トラブルが起こりやすい季節です。特に夏場にリスクが高まる「食中毒」と「熱中症」には今すぐできる対策でしっかり備えましょう！

家庭でできる！食中毒予防の6ポイント

夏は気温や湿度が高く、細菌(腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ属菌など)が活発に増殖するため食中毒が発生しやすくなります。日頃の行動を少し見直して、しっかり予防しましょう。少しの工夫で夏の食中毒は大きく予防できます！！



ポイント

1 買い物

- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 消費期限などの表示を確認する
- 肉や魚は、汁が他の食品に付かないよう、分けてビニール袋に入れる



ポイント

2 家庭での保存

- 冷蔵・冷凍のものは、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる
- 冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰め込みすぎない(7割程度が目安です)



ポイント

3 下準備

- 調理の前や、生の肉・魚・卵を取り扱う前後は、必ず石けんで手を洗う
- 包丁やまな板は、肉用・魚用・野菜用と使い分ける



ポイント

4 調理

- 肉や魚は中心部まで十分に加熱する(75℃で1分以上が目安です)

中まで火を通そう



ポイント

5 食事

- 作った料理は、長時間室温に放置しない

栄養科MEMO

院内で提供するお食事は、中心温度85℃以上・90秒以上の加熱と、調理後2時間以内の喫食を徹底しています！



ポイント

6 残った食品

- 温め直すときも中心まで十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたものは、思い切って処分する

しっかりチン!



熱中症を防ぐ！効果的な水分補給

大量にかく汗の原料は、血液中の水分や塩分です。体温調節機能を保つために、水分補給のポイントを押さえ、失われた水分と塩分を上手に補給しましょう。



水・お茶・スポーツドリンクなど

のどが渇く前に、**こまめに飲む**

のどが渇いたと感じた時点で、すでに脱水が始まっています。



1日あたり**1.2ℓ**を目安に

一気に飲まず、数回に分けて飲みましょう。



タイミングを意識する

起床時や入浴の前後は水分が失われやすいです。



汗をかいた時は**塩分**もセットで

たくさん運動した日は水分と一緒に塩分も補給しよう。

※心臓や腎臓に持病がある方は医師にご相談ください。

アルコールでの水分補給は**NG!**

尿の量が増えてしまい、逆に脱水をまねきます。



旬の食材 レシピ

Seasonal Food Recipe



サッパリ涼しい夏ご飯！

栄養価(米飯150gあたり)

(茶碗1杯相当)

エネルギー	402kcal
たんぱく質	18.6g
炭水化物	61.0g
脂質	11.1g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	221.3mg

火を使わず暑い日でも作りやすい



サバ缶でつくる冷や汁

サバと夏野菜で栄養のバランスもバッチリ！
暑い日でもさらっと食べられます！

POINT
サバ缶の煮汁を
使用することで、
旨味がグッとプラス！

材料(2~3人分)

サバ水煮缶	1缶	白すり胡麻	大さじ3
木綿豆腐	1/2丁	味噌	大さじ2
きゅうり	1本	だし汁	500ml
みょうが	1~2個	氷	お好みの量
大葉	3枚	ご飯	お好みの量

作り方

1. だし汁はあらかじめ冷やしておく。
2. ボウルに味噌と白すり胡麻を入れ、1のだし汁を加えながら溶かす。
3. 2のボウルに、軽くほぐしたサバの身、缶詰の煮汁(半分程度)、手で崩した豆腐を入れる。
4. きゅうりは薄切り、みょうがと大葉は千切りにし、3に加えて混ぜる。
5. 具材の入っただし汁を、冷蔵庫でしっかりと冷やす。
6. 器にご飯を盛り付けて5の冷や汁をかけ、お好みで氷を適量浮かべる。

水分だけ
じゃない！

食事



で高める 熱中症予防

熱中症を防ぐには、こまめな水分・塩分補給はもちろん、3食しっかり食べて「暑さに負けない体」を維持することが大切です。特に夏場に意識して摂りたい、熱中症予防につながる栄養素とおすすめの食品をまとめました。

熱中症予防で意識したい栄養素

たんぱく質

筋肉や骨など体の土台を作り、免疫力を高める



肉、魚、卵、大豆製品、乳製品

カリウム

水分バランスを保ち、
血圧を下げる



豆類、芋類、海藻類、果物、野菜

ビタミンB1

糖質を代謝し、
バテない体を作る



豚肉、うなぎ、大豆、発芽玄米

水分・ナトリウム

脱水を防ぎ、
体温の上昇を抑える



水、麦茶、味噌汁、スープ

ビタミンC

ストレスに対抗し、
血管を強くする



パプリカ、トマト、キウイ

クエン酸

疲労を回復し、
食欲をアップする



梅干し、酢、柑橘類

栄養士による栄養相談 を行っています(予約制)



糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろうか?」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

編集後記

今回のライフケアサプリはいかかでしたか? 食中毒や熱中症はちょっとした工夫で予防できますので、今回の内容を参考に、生活へ取り入れていただければ嬉しです。まだまだ暑い時期が続きますが、体調管理には気を付けてお過ごしくださいね。最近ズッキーニがおいしいです。

— 編集・発行 —



イムス富士見総合病院 栄養科

住所/埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)



バックナンバー 公開中

栄養科ページより、ライフケアサプリのバックナンバーを見ることができます。ぜひご覧くださいね!(*^▽^*)



病院ホームページ