

こんにちはは栄養科です
「夏バテ対策」について

こんにちはは栄養科です。8月になり暑い日々が続いています。夏バテで食欲が落ちていませんか？今回は夏バテについてお話しします。夏バテは、夏の暑さに対応するために体が無理をしたり、この時期の湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけずに自律神経の働きが鈍くなることから起こります。

夏バテは次の4つの要因が重なって起こります。1つ目が高温多湿による体力の消耗、2つ目が栄養不足とアンバランス、3つ目が睡眠不足、4つ目が脱水です。

今回夏バテを予防し、元気に夏を乗り切るために役立つ栄養素と食欲を増進させる料理のコツをご紹介します。

① ビタミンB1

夏バテはおもにビタミンB1不足によつて起こります。ビタミンB群やビタミンC、ミネラルは水に溶けやすく汗や尿とともに失われてしまいます。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるとともに老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあります。また、食欲を増進させるので、食が進まない人にもおすすめです。多く含まれる食品は豚肉、脂身より赤身部分に多くヒレ肉やもも肉にも豊富です。ハムやソーセージなどの豚肉加工品にも多く含まれていますが塩分の摂りすぎには注意しましょう。その他に、ウナギや大豆などに含まれています。穀類では精白される前の玄米や胚芽精米には豊富に含まれますが、

精白米にはほとんど含まれません。

② アリシン

エネルギー持続させる働きを持っています。また、ビタミンB1はアリシンと一緒に摂取すると吸収が良いとされています。香味野菜の特有の香り成分であり、食欲増進効果もあります。多く含む食品はにんにく、ニラ、玉ねぎ、長ねぎ、らっきょうなど。熱に弱くて水に溶けやすい成分なので、生のまま薬味として使うようにするのがおすすめです。

③ クエン酸

疲れの元である疲労物質を分解し体の外に排出する働きがあります。また、体内にクエン酸を取り入れることで胃液の分泌・胃の活動が促進され食欲増進へと作用します。クエン酸とビタミンB群を摂ることで、お互いが協力しながら、効率よくエネルギーを産生します。多く含む食品はレモン、グレープフルーツ、いちご、キウイなどの柑橘類、酢など。

食欲を増進させる調理のコツ

- ① 酢・レモンなどの酸味、香辛料や香味野菜を利用する
- ② だしを利かせる(だしの旨味を利用する)
- ③ 料理の温度を工夫する(料理の温度に変化をつける)

食事と日常生活の生活に気をつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。最後になりますが、栄養科の日々の仕事をご紹介します。まず1つ目は、お食事の提供です。入院患者様一人一人に適した食事の提供を行っています。患者様とお話しし、少しでも食

事を召し上がっていただけるよう工夫しています。2つ目は、栄養指導です。



食習慣を改善することで病気の悪化を防ぎ、合併症の予防ができることもあります。患者様の在宅での食事内容をお聴きし、できることから少しずつ改善していただくよう指導を行っています。また特定保健指導や外来指導も行っています。お食事のことで、気になることがありましたら栄養科までお気軽にご連絡ください。ご紹介した仕事はほんの一部ですが、管理栄養士3名で日々試行錯誤しながら取り組んでおります。今後ともよろしくお願いたします。

(管理栄養士・田中ゆりこ)

新人紹介

この度、マキノ病院に入職いたしました新しいスタッフです。皆様方の温かい御支援よろしくお願いたします。



編集後記



今年の夏の高校野球滋賀大会は、高島の地元勢が躍進し、暑い夏をより熱くしてくれました。正直、やっぱり嬉しいものです。「感動をありがとう！」さて、おかげさまで、小規模多機能型居宅介護事業所「はびねすマキノ」も開所1年を迎えさせていただきました。地域密着型の介護事業所として、ご利用者様、ご家族様との距離がより近くなったことをヒシヒシと感じるとともに、病院とはまた違った雰囲気や少しづつ自然なものになってきたように感じています。これからも、初心を忘れることなく日々努めてまいります。そんな中でいろいろなお声をいただくことがあります。励ましやお礼のお言葉のほか、厳しくも身が引き締まるお言葉、本当にいろいろなご意見をいただいております。これもひとえに、「はびねすマキノ」から目をそらさず、しっかりと真正面から見えていただいている賜物と、有難く感じております。また、ご利用者のご家族様、地域の代表者様、高島市のご担当者様、他の事業所の職員様など多くの方々には、日々お忙しい中、定期的にお集まりいただき、いろいろな切り口・方向から、率直で貴重なご意見をいただき、健全な運営にご協力いただいております。知らなかつたこと、考え違っていたことなど、勉強させていただいております。本当にありがとうございます。まだまだ、介護2年生になったばかりの新参者ですが、病院ともども、今後ともお引き回しただけですようよろしくお願いたします。

編集委員会

小児予防接種の予定(8月・9月)

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分				
8月	2日(火) 19日(金)	5日(金) 23日(火)	9日(火)	12日(金)	16日(火)
9月	2日(金) 20日(火)	6日(火) 23日(金)	9日(金)	13日(火)	16日(金) 27日(火)

御予約は接種日の前々日まで受け付けています。
予約電話番号：(0740)27-0101
電話受付時間：毎週月曜～金曜日の正午から17時まで

テーマ 『糖尿病』 健康教室のご案内

「今日から始める! 食べ方のコツ教えます」

平成28年8月18日(木) 午後3時30分～

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

場所：2階図書室

「薬の飲み方を知ろう!」

平成28年9月15日(木) 午後3時30分～

どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)