

「いつまでも



あなたらしく」

介護予防通信
第7号(令和2年8月発行)

問合せ先

茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話: 82-1111(内線2124・2125)

暑い夏が続いています。疲れが抜けにくい...食欲がわからない...などの症状はありませんか？今年には特に、自粛期間によって、体力が落ちている中での厳しい暑さであり、例年よりも夏バテなどが心配です。

夏バテの体は、熱中症になりやすいため、夏バテを改善することで、熱中症予防にもつながります。

今回は、夏バテを予防し、元気に過ごすための生活ポイントをご紹介します。



夏バテは熱中症の第一歩！ 夏の健康チェックリスト

当てはまる人は要注意！

- 寝つきが悪い
- 食欲がなく、いつもの元気が出ない
- 胃もたれしやすい
- 頭の動きが、落ちているような気がする
- めまいがあったり、息苦しいことがある
- 汗の量が減った。汗の量が増えた
- 筋肉が痙攣することが増えた
- 尿の色が濃くなっている
- 便秘になる
- 熱っぽい



食欲が
わからない

なんだか元気が
出ない



参考: 環境省 熱中症予防情報サイト

「夏バテ」はどうして起こるの？

日本特有の高温多湿の環境の中で汗をたくさんかくと、水分と電解質(塩分・ミネラルなど)が流出します。その流出によって、体内のバランスが崩れて脱水症状を引き起こします。

脱水症になると消化液が減少し、消化機能が低下するため、食欲が減退へとつながりやすくなります。

また、夏の暑さにより、自律神経が乱れ、体内の環境を整える機能が上手くいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きやすくなります。



夏バテにならないための生活術！

暑い日が続くと、食欲がわかなくなったり、元気が出ないなどの、体の不調を感じることも多いのではないのでしょうか？そのまま食事をおろそかにすると、栄養不足となり、体力が落ちることで熱中症のリスクも、高まります。ここでは、簡単に取り入れることができ、おいしく栄養バランスのよい食事をとるポイントを、紹介します。

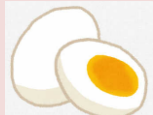
① 夏バテ対策に効果的な栄養素を積極的にとる

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、
疲れにくくなる！

豚肉(特にヒレ肉、もも肉)、卵、玄米、アボカドなどに多く含まれています。

ビタミンB1は、体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足しがちになります。



ビタミンC

ストレスを軽減するホルモンを
合成する働きがある！

ジャガイモ、ブロッコリー、果物(キウイ、グレープフルーツ等)に多く含まれています。ビタミンCは体内で合成できないため、毎日の食事からしっかりとることが大切です。

特に、じゃがいもは、加熱時にもビタミンCの損失が少ないため、効率的に摂取できます。



タンパク質

体の中で効率よく利用され、
体を作る材料となる！

肉、魚、卵、豆類、乳製品などに多く含まれています。

食事量の減少に比例して、良質なたんぱく質の摂取量も不足してしまうため、意識して取っていく必要があります。



調理法にも一工夫を！

ビタミンB1とビタミンCは、水に溶けやすく、熱に弱いため、調理の過程で失われがちです。

損失を出来るだけ抑えるには、水にさらしたり、加熱したりする時間を短くすることが大切です。さらに、汁ごと食べられるような料理にすると、効率よく摂取できます。

また、アボカドや果物など、生のまま食べられる食材を、積極的に食べるのも良いでしょう。

クエン酸

疲労回復効果が期待できる！

酢、梅干し、レモンなどに多く含まれる。



カリウム

汗と一緒に失われやすい！

不足するとだるさや食欲不振などを招く

フルーツや野菜、いも類に多く含まれる。



② こまめな水分補給

高齢者の場合、「喉が渴いた」という感覚が弱くなっているため、体に熱を貯めこんだまま、どんどん体内の水分が失われています。

この時期は、喉がかわかなくても、意識的に水分を補給することが重要です。

水分補給を習慣づけるための工夫を！

案1 時間を決めて水分補給する

高齢者が1日に必要な水分量は約2L。そのうち1Lを飲み物から、残り1Lを食事から摂取することが望ましいといわれています。意識的に水分補給をするためにも、定期的な水分補給スケジュールを組んでみましょう。

コツは、こまめに少しずつ、コップ1杯の水分を摂ることです。

そのほか、運動前後やお出かけ前後などにも水分を取りましょう！

起床時



朝食



10時



昼食



15時



入浴前後



夕食



就寝時



※あくまでも、目安です。こまめに飲めるタイミングがあれば、上記以外でも飲みましょう

案2 飲み物を持ち歩いてこまめに飲む

外出時は、水筒やペットボトルを必ず持ち歩きましょう。

水筒は、メモリ付きの物を使用すると、1日の水分量を把握しやすくなります。

③ 調理や食事を手軽に行うコツ ～便利なものを活用する～

暑い夏に料理をすることが、おっくうになったり、たくさん作って余らせてしまうのがもったいなくて、だんだん作らなくなってきた方も多いのではないのでしょうか？

しかし、食事を抜くようになってしまえば、夏バテにつながってしまいます。常に頑張らなくても、たまには良い意味で、「手抜き」するのも1つの案です。料理を手軽に行うコツを知り、まずはしっかり食事をとるようにしましょう。



電子レンジを上手に活用！

固い野菜などは、加熱してから調理すると、時短になります。また、切った野菜の上に薄切り肉を載せ、ラップをかけて加熱し、ドレッシングをかければ立派な一品料理になるなど、今は火を使わずに、電子レンジのみでできるレシピも増えていっています。



ストック・作り置き

炊いたご飯や、多めに作ったおかずなどを、ラップや保存用のポリ袋などに包んで冷凍しておけば、必要な時にすぐに利用できます。



宅配サービスや買い物代行サービスを利用

買い物に行くことが難しい方や、毎日料理することが、負担に感じる方もいるのではないのでしょうか？

最近はお弁当を届けてくれる宅配サービスや、買い物を代行してくれるサービスも増えてきています。ご自身の状況にあったサービスを利用してみるのも案です。



せっかくなら

栄養価の高い作り置きを！

おそうめんなど、さっぱりした料理が続くことはありませんか？

そんな時でも、ほぐした鶏ささみや、ゆで卵などを作っておいて、トッピングすると、栄養をプラスすることができます。

次ページのレシピもぜひ参考にしてみてください！

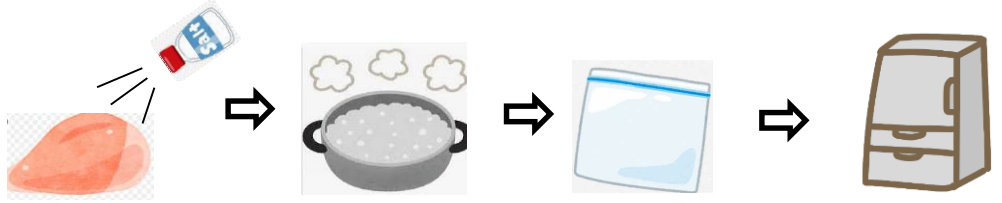


いつもの料理に、タンパク質をプラス！

ゆでどりの保存レシピ

材料

- ・鶏むね肉
- ・塩



〈下準備〉

- ・鶏むね肉を塩でまぶす
(可能であれば味をしみこませるために、一晩漬けておきする)

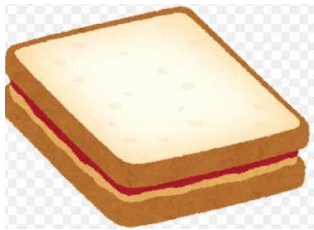
〈手順〉

- ① 下準備で、塩でまぶしておいた、鶏むね肉を沸騰したお湯にいれ、ゆでる
- ② 小分けにして、保存袋に入れ、冷蔵保存する。
- ③ あとは、普段の食事にプラスするだけ！

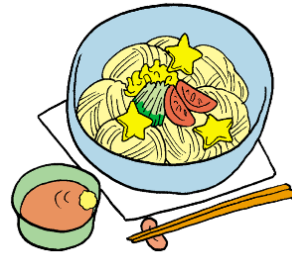
肉がおどらない程度の弱火でゆでる

食中毒予防のためにも、1週間以内には食べきりましょう

食パンに挟んで食べたり...



おそうめんの付け合わせにしたり...



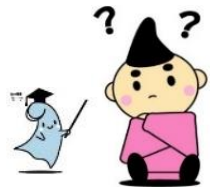
おかずが少ない日のプラス1品として...



脳トレ

やってみよう！！

虫食い熟語



夏に関係のある熟語の読み方が並んでいます。読みがなはどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、リストの漢字を使い、熟語を漢字で書きましょう。

セ□プロキ⇒(扇風機)

ノ□リ□ウ⇒()

ホ□セ□カ⇒()

セ□シ□レ⇒()

ネ□タ□ヤ⇒()

【リスト】機 熱 花 時 涼 鳳
風 雨 夜 納 蝉 帯 仙 扇

●漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。

答え

(扇風機) ← セノタカキ
 (雨夜) ← アメヨ
 (花仙) ← ハナセン
 (熱帯) ← ネツタイ