



Title	夏の食生活
Author(s)	米田, 健男
Citation	makoto. 1977, 19, p. 5-5
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86181
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

夏の食生活

大阪府衛生部保健予防課

主幹 米田健男

通勤電車にも冷房車が増え、家庭ではクーラーが普及して、ずいぶん暑さのしのぎやすくなったこの頃ですが、相変らず夏になると夏バテから逃れられない人が多いようです。毎年必ず夏はやってくるのですから、夏バテをおこさない体力を平素から注意して養っておけば安心できるのです。

気温が上昇すると私達の間からは代謝機能が促進されます。その結果疲労物質がたまりやすく、また血液など体液が酸性に傾きやすくなるといわれており、一方では胃液の分泌が減ってきて食欲が衰え、必要な栄養分が摂れなくなります。からだがだるく疲れやすいいわゆる夏バテはこのような理由でおこります。暑いからジュースを飲み、食欲がないから朝食を食べない、食べてもお茶漬と漬物となりますと夏バテに拍車をかけるようなものです。

食欲さえあれば何でも食べられるのですから、まずは食欲をだすことが大切です。ジュースなど水分の摂り過ぎは消化液を薄めてしましますので、汗に出た水分など最少限度の補給だけにとどめなければなりません。

さらに食欲を増進させる方法として、酢、香辛料を活用すること、味付けはさっぱりすることなどがあげられます。とくにレモンなど果物の酸にはクエン酸が多く、代謝を円滑にする働きもあって有効です。肉類のスープは胃液の分泌を促進させる働きがありますので食欲を増進させる一つの方法でしょう。食欲は多分に精神的なことで左右されますので、きれいな食卓に涼しそうな料理を並べることも良いことです。湯上りのビール一杯の美味しさは夏ならではの楽しみです。もつとも飲み過ぎてビールで腹一杯は逆効果です。

そして食物はビタミン類の多い新鮮な野菜や果物を、サラダ油と酢を混ぜたフレンチドレッシングでサラダを取ります。疲労の回復に欠かせないものです。スタミナを維持するためには、肉、魚、卵、とうふ、チーズなどを毎日欠かさずたべて下さい。

もしも食欲がなければ少量でたくさん蛋白質の摂れるようチーズをたべるなどして体力を維持するよう努力が必要です。中華料理に魚や肉を油で炒めて酢の味を利かせた料理は、案外たべられます。またスタミナ源ともなります。またお茶漬や冷しそうめん、たとえば卵一個とトマト一個を添えることも栄養的にたいへん重要なことです。次に食塩ですが、汗をかくと体内の食塩が失われますので、食塩を補給することも疲労を防ぎます。ただし塩からいものたべすぎはかえって食欲を抑えますし、高血圧の方にも悪い影響を与えます。

響を与えます。

これだけ栄養の補給に注意を払っていても、冷たい飲み物の飲み過ぎ、寝冷えなどで下痢をしますとせっかくの体力を著しく消耗し、なかなか元に戻りません。食中毒を起しても同じこと、暑い季節に食中毒が多いことはご存知のとおりですが、残暑の頃に多発します。くれぐれもご注意ください。

自分は夏バテする体質だからと決めてしまわずに、ほんの少しの工夫と努力で栄養のバランスが変ること、夏バテしないで夏を快調に過せることをお忘れにならないように。

四季があればこそ寒暑で生活に変化と楽しみがあります。暑いからといって身体を使わずにいると空腹を覚えません。健康な方なら積極的に夏にチャレンジしてスポーツなどを楽しまれてはどうでしょう。

最後に皆さん方の毎日の食生活をご自分で点検していただくために、「あなたの食事診断」を記しました。毎日試してみして下さい。

「あなたの食事診断」
1. 朝食は毎日きちんと食べていますか。
2. いつも腹八分目に食べていますか。

大阪府衛生部では次の主な行事が行われる予定です。
○食中毒予防月間 期間 七月中
○夏の血液助け合い運動 期間 七月中

3. 食品の組合せを考えて食べていますか。

4. にんじん、ほうれん草など緑や黄色の濃い野菜を毎日食べていますか。

5. くだものは毎日食べていますか。

6. 野菜類は毎食食べていますか。

7. 肉、魚、卵、大豆製品のどれかを毎食食べていますか。

8. 牛乳は毎日飲んでいますか。

9. 海藻を毎日食べていますか。

10. 植物油を使った料理を毎日食べていますか。

この項目で該当するものの数が、九／十項目であればあなたの食事はたいへん良い、七／八項目であれば良い、五／六項目なら少し悪い、五項目なければ悪いと判定して下さい。

府政だより

◆◆◆◆◆

大阪府衛生部では次の主な行事が行われる予定です。

○食中毒予防月間 期間 七月中
○夏の血液助け合い運動 期間 七月中