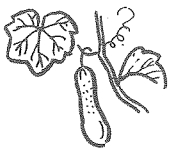
The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	夏の栄養
Author(s)	米田, 健男
Citation	makoto. 1973, 3, p. 5-5
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/86273
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka



夏の栄養

大阪府衛生部保健予防課
主幹兼栄養係長　米田健男

炎天下スポーツを楽しみ、一風呂浴びた後のビールのうまさに、生きる喜びを味わえるたいへん幸せな人もあれば、逆に、夏バテをおそれて、クーラーのきいた室内でのゴロ寝を、最高の鎮夏法（しょうかほう）としている人もある。

しかし、この忙しい現代に、暑いからといって、仕事をしないで過せるようなことは、われわれ庶民にとっては、縁のないことであるから、とくに高血圧や心臓病などの病気ででもない限り、むしろ、積極的に身体を使い、夏を元気で乗り切りたいものである。

夏バテの原因は、高温多湿による発汗と食欲不振である。汗は、体温調節に重要な役目を果しているもので、暑ければ避けることのできないものである。運動した時などは、汗の量も、一日に五リットルをこえるといわれている。

この汗に含まれている栄養素の代表的なものは、食塩であり、そのほかに、各種のミネラルや、ビタミンがある。普通のどがかわくと水を飲むけれども、水だけでは、身体の食塩がだんだん不足し、食塩の不足は、胃液の塩酸量にも影響し、それが、二次的には食欲不振の原因ともなるのであるから、多量に汗をかいたときには、食塩の補給を忘れてはならない。また、のどが乾いたときに、いまはやりの、三分間ジッと我慢をして、できるだけ、がぶがぶ飲むことのないように習慣づけたいものである。

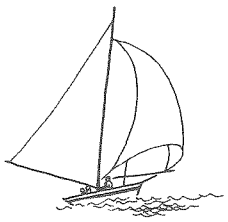
次に食欲不振であるが、この原因は、水分の摂(とり)過ぎもあるが、もう一つ、ビタミンB_1の不足がある。暑さと湿度が高まるにともなって、ビタミンB_1の消耗が増すにもかかわらず、食事が充分摂れないことが悪循環して、一層食欲を不振にしてしまう。本来食欲というのは、空腹感と異って、体験や年令、環境、気温、時刻などの多くの因子に、容易に影響を受けて、抑制されたり、促進されたりするものであり、とくに、夏は食欲不振になると思い込む、あるいは、当り前と決め込んでいることが多いのではなかろうか。食欲不振を意識過剰にならないようにしたいものである。

食欲を積極的に増進させる方法を絞って考えてみると、食塩、ビタミンB_1、ビタミンC、それに味の上での酸味と香辛料の五つになりそうである。まず、食塩については先述のとおりである。しかし、食塩には摂り過ぎの弊害もあるので、高血圧、心臓病の人は、特に食塩だけでなく、同時に水の摂り過ぎにも、注意が必要である。一般的には、夏の汗を二リットルとすると、一日に塩こんぶの十切れくらいで良い、と考えておくとわかりやすい。

次にビタミンB_1の多い食品では、豚肉、ハム、だいず、あずき、ピーナツなどがあるが、強化米（白米にビタミンB_1を強化してある）や、強化麦を混入した飯を主食にすることが、手っ取り早い方法で、副食の好ききらいに関係なく、ビタミンB_1を摂ることができる。

ビタミンCも、ビタミンB_1同様に食欲を進めてくれる。ビタミンCは、ご承知のとおり、生野菜、果物、また、いも類に多く、いずれも夏にでも食べやすい食品である。このように、ビタミンB_1やCを強調することで、食欲を増進させる効果はあるけれども、すべては基になる体力あってのことであって、いくらビタミンだけが豊富な食物であっても、適当なカロリー、たん白質、脂肪が補給されなければ、意味のないことである。そこで、いろいろな食物をたべやすくする味について、まずすっぱい味の活用である。たとえば、中華料理は、全体に油を使った料理であるにもかかわらず、案外夏でもそう苦痛にはならない。この理由は、材料の取り合せの妙もあるけれども、酢をうまく利用しているからである。魚や肉を油で料理した濃厚さも、酢を使うことによって、たいへん食べやすいものになっている。同じすっぱい食品で、とくに、夏に勧めたいものに梅干がある。梅干に含まれているクエン酸などは、新陳代謝を円滑にしてくれるし、胃液の分泌を促進するので、毎日少しずつ食べたいものである。

次に香辛料を使うこと。こしょう、カレー、とうがらし、生姜（しょうが）など、そのもの自身は栄養的に期待できないが、胃液分泌を促す役割が大きい。暑い時のカレーなど案外おいしいものである。香辛料ではないが、青しその葉やパセリなど、香気の他にビタミンAが多く、サラダに使いやすいものである。

夏になれば、夏やせを当然としている人も多いけれども、やせるのは、消費カロリーが補給されないときにおこる現象で、いわば、栄養のバランスがくずれているのであって、決して自慢できる状態ではない。

生活のリズムを乱さず、夏でなければ味わえない、夏の健康を積極的に楽しむには、まず、食べることからスタートしたいものである。