

働くあなたへ、食事で生活習慣病を予防!

vol.2

しあわせKAORU健やか生活



坂本 薫 教授 (学術博士)

兵庫県立大学環境人間学部
環境人間学科食環境栄養課程

熱中症予防のための水分補給の注意点

私たちの体の約60%は水分です。水分が不足することは、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、重篤な健康障害のリスク要因となります。高齢者だけでなく元気な子どもや若い人でも、水分不足により健康障害や重大な事故などを引き起こすことがあります。糖尿病、高血圧症、心疾患、腎疾患、下痢や嘔吐があると、熱中症を引き起こしやすくなります。お酒の飲みすぎや欠食もよくありません。水分不足の予防には、のどが渴いてからではなく、渴きを感じる前に水分をこまめに摂ることが大切です。就寝の前後、スポーツ中とその前後、入浴の前後、飲酒中と飲酒後などに水分を積極的に摂ることが重要です。なお、腎臓、心臓疾患等の治療中の方は、医師の指示に従ってください。

では、どんなものを飲むとよいのでしょうか。アルコールやカフェインを多く含む飲み物(緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒーなど)は、尿の量が増えて水分を体の外に出してしまうこともあります。麦茶やルイボスティーはノンカフェインです。スポーツドリンクは、すみやかに体に吸収されるように糖質や塩分が加えられ吸収の面では優れていますが、飲みすぎは糖質の摂りすぎにつながります。甘い清涼飲料水はさらに糖質の濃度が高くなるので、水分補給として常時摂る飲み物としてはおすすめできません。薬局等で売られている経口補水液は、軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品です。脱水状態のときに水だけでは体の電解質バランスが崩れて低ナトリウム血症を起こすこともあるため、熱中症の症状(めまい、頭痛、吐き気など)があるときは、経口補水液の補給が有効です。手元がないときは、500mlの水に砂糖大さじ1、塩小さじ1/4を加えて手作りでできます。レモン汁を大さじ1加えると、風味をよくしカリウムの補給にもなります。

熱中症の予防には、普段から睡眠、栄養、水分をしっかりとり、体調を整えておくことが大切です。水やお茶でこまめに水分補給を行い、大量の汗をかいたときにはスポーツドリンク、熱中症が疑われるときには経口補水液で水分補給をし、夏を元気に乗り切りましょう。

表 飲料の成分 (100g当たり)

食品成分	食品成分表 (八訂) *				市販スポーツドリンク				経口補水液		
	煎茶	麦茶	炭酸飲料	スポーツドリンク	A	P	I	V	O	AS	
エネルギー kcal	2	1	51	21	19	25	11	0	10	35	
たんぱく質 g	0.2	0	0	0	0	0	0	0.3	0	0	
脂質 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
炭水化物 g	0.2	0.3	13	5.1	4.7	6.2	2.7	0.7	2.5	9.5	
食塩相当量 g	0	0	0	0.1	0.1	0.12	0.1	0.1	0.3	1.0	
カリウム mg	27	6	1	26	8	20	20	12	78	390	
カルシウム mg	3	2	3	8	-	2	2	4.6	-	50	
マグネシウム mg	2	0	0	3	1.2	0.6	0.6	1.2	2.4	18	
リン mg	2	1	0	0	-	-	-	-	-	6.2	75

*日本食品標準成分表2020年版 (八訂) より、それ以外の成分値はメーカーサイトより引用、記号は商品を示す
*最小表示に満たないものは0、ハイフン (-) は表示なし



載せるだけの簡単調理。
食欲がないときにもつって
食べられる、栄養たっぷりの
3種のねばねば食材入りヘルシーどんぶりです。ヤマイモも入れるとねばねば4種!



時短だから続く、健康おうちごはん

モロヘイヤのねばねば丼

材料（1人分）

ごはん	180g
モロヘイヤ	半束 (50g)
刺身(まぐろまたはサーモン)	50g
納豆	1パック (40g程度)
オクラ	3本
刻みのり	適量
練りわさび	適量
しょうゆ	適量

作り方

- 1 刺身(まぐろまたはサーモン)は、冷蔵庫で少量のしょうゆに漬けておく(20分間程度)。
- 2 モロヘイヤはゆでて水気をしぼってみじん切りにする(茎が硬い場合は取り除く)。
- 3 みじん切りにしたモロヘイヤを容器に入れ、ぬめりが出るまで混ぜておく。
- 4 オクラも洗ってゆで、小口切りにしておく。
- 5 納豆は付属のたれを加え、混ぜておく。
- 6 どんぶりにごはんを入れ、しょうゆに漬けておいた刺身、刻んだモロヘイヤ、納豆、オクラをご飯の上に彩りよく載せる。
- 7 練りわさびを添えて刻みのりを散らす。
お好みでしょうゆをかけ、混ぜながら食べる。

クローズアップ食材

モロヘイヤは、ぬめりがあり冷凍しても品質が落ちにくいので、ゆでて冷凍しておく、さっと使えて便利です。



坂本先生のワンポイントアドバイス

モロヘイヤのぬめりは水溶性の食物繊維です。冷凍したモロヘイヤは、スープやお味噌汁に入れると独特のぬめりがとろみ代わりになり、カレーに入れてもよい具合にとろみがつきます。そのほか、普段の納豆に混ぜるだけで、ぐっと栄養価がアップした一品になります。





我が家の週末健康レシピ



つるっとした味わいのモロヘイヤ入り夏バテ防止シュウマイ。ギョウザより包むのが簡単なので、ホットプレートで家族で楽しく作りましょう!

家族も自分も満たす、健康食卓

モロヘイヤ入り焼きシュウマイ

材料 (4人分 / 約30個分)

豚ひき肉	300g
モロヘイヤ	1束 (100g)
玉ねぎ	300g
片栗粉	大さじ3
しょうが	5g
しょうゆ	小さじ2
こしょう	適量
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

しょうゆまたは酢しょうゆ (酢:しょうゆ=1:1) 適量
 練りからし 適量
 シュウマイの皮 30枚

作り方

- 1 モロヘイヤはゆでて水気をしぼってみじん切りにする(茎が硬い場合は取り除く)。
- 2 みじん切りにしたモロヘイヤを容器に入れ、ぬめりが出るまで混ぜておく。
- 3 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- 4 豚ひき肉におろししょうがと調味料を混ぜてよく練る。
- 5 ひき肉に粘りが出たら2を加えてさらによく混ぜる。片栗粉をまぶした玉ねぎは最後にさっと混ぜる。
- 6 皮に具をのせて包む。そのひらに皮をのせ、具をのせると同時にお椀状に手を軽く丸めて握るようにして具を皮で包む。上部をスプーンで抑えてシュウマイ型にする。
- 7 油(分量外)をひいたホットプレートにシュウマイを並べ、250℃に熱する。温度が上がリ、パチパチとかすかに音がする状態になったら、水を200ml程度入れ、ふたをして水気がなくなるまで蒸し焼きにする。ホットプレートの温度は少し下げて200℃程度にする。(ホットプレートの大きさによって水の量は変わる。水がなくなるまで10分程度加熱する。)
- 8 水気がほとんどなくなったらふたを取り、焦げない程度に水分を飛ばし、火を止める。
- 9 好みでしょうゆまたは酢しょうゆと練りからしを添える。

クローズアップ食材

カルシウムとビオチンはほうれんそうの約5倍、ビタミンA、E、K、B₂、B₆と食物繊維は2~3倍、ビタミンB₁、Cも1.5倍以上含まれます。



坂本先生のワンポイントアドバイス

夏バテ防止に役立つビタミンB₁はエネルギー源を作り出すビタミンで、豚肉に多く含まれています。モロヘイヤにも含まれており、さらに玉ねぎにはビタミンB₁の働きを助ける成分が含まれています。ですので、このシュウマイは夏バテ防止シュウマイなのです。

