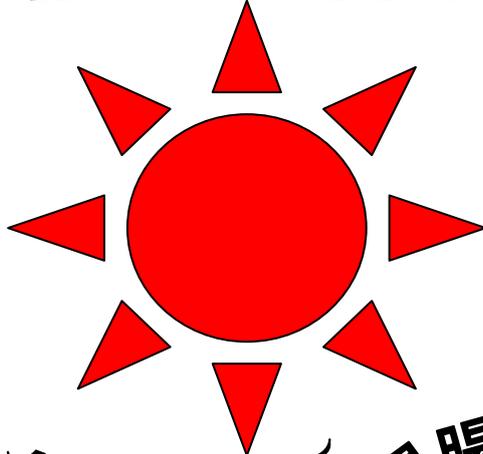


栄養の豆知識 vol.3

筐の水

夏バテとは



体がだるい、食欲低下 胃腸の調子が悪い

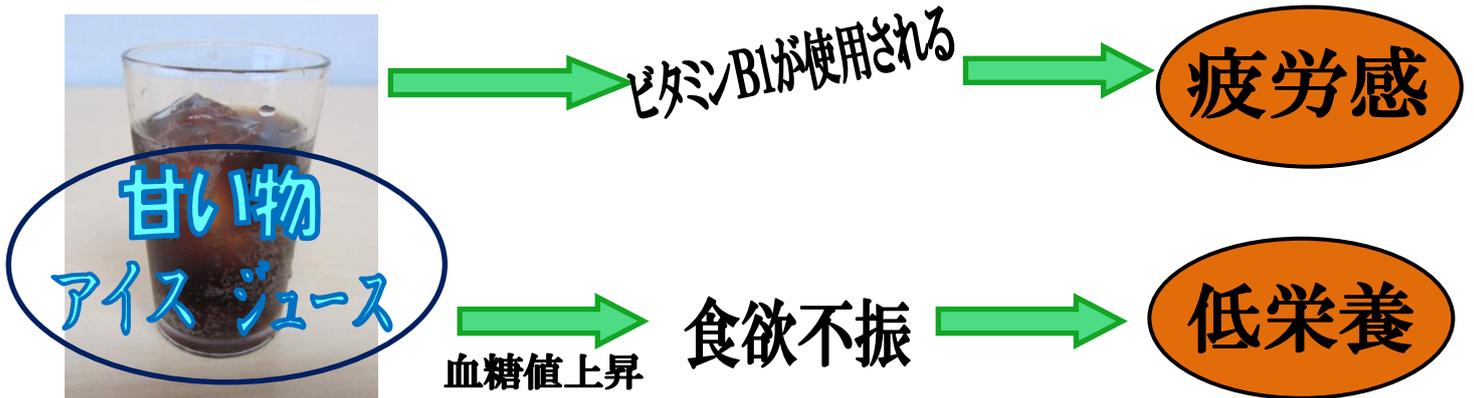
今年も暑い夏です。美味しく食べて健康に過ごしていきたいですね。

<疲れやすいのは？>

・体が糖分を処理する際にビタミンB₁が多く使用される為、ビタミンB₁欠乏症状として疲れやだるさを感じてしまいます。

<食欲不振は？>

・過剰に糖分を摂ると、大きく血糖値が上がります。それを体が下げようと働きかけ低血糖になります。また体に糖分が増えると空腹感を感じ辛くなり、食欲不振にもなりやすいのです。

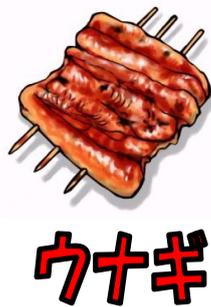
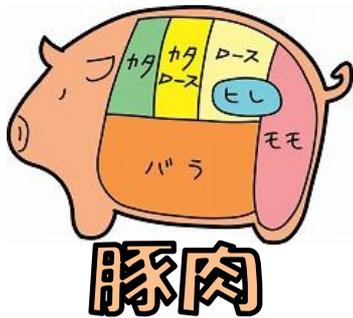


<夏に負けない食事>

いくら甘い物や冷たい物が体によなくても熱いと体は疲れてきてしまいます。夏を楽しむ為には冷たい物、甘い物は必需品なのかもしれませんが、普段の食事と組み合わせ上手く付き合っって夏を乗り切りましょう。

夏の疲れを貯めない為にビタミンB₁を摂ると良い。

ビタミンB₁を多く含む食品は？



【豚肉】

牛肉とは比較にならない程多くのビタミンB₁を含んでいます。年間を通して食べられますが、夏場は特に意識して食べると良いです。

【ウナギ】

夏場は土用の丑の日を機会に食べる方も多いと思いますが、体にもまさに旬です。

【枝豆】

枝豆も夏にぴったりです。塩ゆでして食べると美味しいですね。

理想的な水分補給とは

「筐の水」

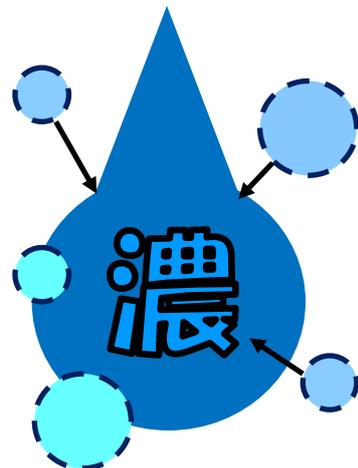
筐に入れた水はすぐに漏れてしまいます。水分もいくら沢山飲んだとしても体にしっかり吸収され活用されなければ意味がありません。

夏に美味しいビールもアルコールには強い利尿作用がある為、ビールで水分補給とはいきません。



「アイソトニック」と「ハイポトニック」

水分が体に吸収するには浸透圧というものが関係しています。この浸透圧は薄い物が濃い物に吸収される性質があります。例えばナメクジに塩をかけると水分が出てしまい小さくなってしまいます。体への水分吸収もこれと同じです。よく昔から市販のスポーツドリンクは「体と同じ水分」等とのキャッチフレーズで売り出されているのをよく聞きます。これをアイソトニックと言います。もう一つ最近、体より浸透圧が低い飲み物が出回っています。これをハイポトニックと言います。濃度は薄い方から濃い方に行く性質がある為、浸透圧の低いハイポトニックの方が吸収が早いことが分かるといいます。



アイソトニック：①体と同じ浸透圧 ②糖質が高い。

ハイポトニック：①浸透圧が低い ②糖質が低い ③塩分が比較的多い。

日常激しい運動をしてエネルギーを消耗し、大量の汗をかく人にはアイソトニックの方が良いでしょうが、そうでない方が飲む分にはハイポトニックの方が良いと思います。

因みに水やお茶も非常に浸透圧が低いのですが、逆に低すぎて一気吸収され体液が薄まってしまふ為、対処として多くが排泄されてしまいます。

市販されている商品の多くがアイソトニックです。これは日常的に飲むには糖分も多くカロリーも気になります。吸収力をよくする為にはそのまま飲むのではなく、半分以下に薄めることによって吸収力を高めることができます。

<経口補水液>

下痢や発熱などによる脱水が観られる際には「経口補水液」というものが進められます。最近ではこれに近い物も市販されていますが、比較的簡単に自作出来ます。

作り方 **水1ℓ + 砂糖30g + 塩3g** レモン汁等を加えると飲み易い

水分は人が生きていく為には欠かせないものです。賢く選び健康に過ごしたいですね。

(注) これら様々な種類の水分にはカロリーや塩分を多く含まれているものがありますので、特にカロリー、塩分制限をされている方は十分注意してください。

暑いね～

