

琉球大学学術リポジトリ

主婦のみなさまに知っていただきたい夏の健康食

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-05-20 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 尚, 弘子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/19851

主婦のみなさまに知っていただきたい 夏の健康食

つゆ時から夏にかけてうつうつとした暑い天候が続きますと、体がだるくなったり、体の具合が悪くなったり致します。特に沖繩の夏といえば、ジリジリ照りつける太陽の下で、暑さと湿気のために大抵の人が食欲をなくして、口あたりのよい冷いものや、なま水で満腹感を得る様になります。

平常でさえ完全な栄養分をとっていない私達が、この様な栄養価にとほしい食事をとる事は身体が疲れ易くなるばかりでなく、色々な病気を招く原因ともなるのです。気候の変化の激しいときは、体の代謝が旺盛になり、汗がでてても疲れを感じる位ですから、私達の体力をつくり、病気に対する抵抗力を強めるために食事には特に注意を払わなければなりません。それで今月は始めに夏の健康食について考えてみましょう。

夏には栄養上どんな注意を

(1) 完全な栄養分をとるよう心掛ける事

季節をとわずまず最初にあげられるのが完全栄養です。私達の食事にはいつも何かと欠乏していることが多く、およそ沖繩の場合は主食にたよりすぎています。穀類がたつぷりあるだけで、その他のだんな食品も、おかずとして少しで間に合せる食習慣が根強いのです。

特に夏になりますと、あつさりとしたものが欲しくなりますので、ひや御飯をお茶づけにして梅干をそえていただいたり、又食欲がないというのでお茶づけを無理に流しこむ方も多い様です。この

様な食事の仕方は栄養の欠乏と、消耗と、食欲不振が悪循環することになりますので絶対にさげなければなりません。

そこで次に示された基準食事を毎日おいしくいたでく様努力することが大切です。これだけとれば私達にとつて必要な栄養分は、たん白質、脂肪、糖質、ビタミン類、ミネラルを充分にみたくことが出来ます。その為には、献立をたてる習慣をつけましょう。食生活の合理化は、献立というすじみちを通り実行に移されなければなりません。これは毎日三度の食事の事ですからついで面倒がるのが常ですが、食事作りの時にほんの少し考える習慣を持つか否かで家族の健康が左右されることはよく御存知でしょう。

(2) 水分の補給について注意すること

あつい湿つた天候、いわゆるつゆ時には発汗量が一番多くなるといわれています。人間は体重の五〇パーセントの水分を失うと疲労感がはなはだしく、ぼんやりして歩くのさえもいやになります。それで水分を適当に補給することは大切ですが、だからといって、氷水やアイスキャンデーをやたらに多くとるのもいけません。なま水をがぶがぶ飲むのもよくありません。これ等はすべて消化を悪くし、下痢をおこしますから注意しましょう。日常生活で私達は一日一升五合位の水分をとればよい事になつて居ります。でも真夏のあつい時、摂氏三十六度の環境で軽作業に従事する人

は、二升以上をも必要とするわけです。体内の水分が不足すればどがかわくわけですがその時すぐに少量ずつ飲む方が後刻食事の時にまとめて飲むよりも効果的です。

(3) 食塩の補給について注意すること

発汗がはなはだしいと食塩も同時に失われます。汗の中の食塩量は二〇〇グラム中〇・四〇一〇・二六グラム含まれています。食塩が欠乏すると消化不良や夏やせの原因ともなりますので、適当な補給が大切です。この補給は水分のように少量づゝたびたび必要はなく、食事のとき(おみそ、醬油、塩等で)だけで充分です。一日一三一七グラム(塩なら小さじの五はい位)は必ずとる様にしましょう。

(4) 食べ物や飲みものの温度
































あつい時は氷水やアイスクリームなどの冷いものがほしくなります。それで一時は心地よく感じますが後で不快を伴うことは皆様も経験なされた事でしょう。

これまでの実験でこの様な冷い飲物は、胃の作用を弱め、食物が胃から腸へ移る時間を半時間から一時間も延ばすといわれています。又、心臓の作用も乱され、その上胃液の分泌も悪くなりますので不消化をきたし、下痢の原因ともなるのです。それで、なるべくこれ等の冷い飲物はさげましょう。

(5) 食物の保存に注意すること

あつい時には食物がくされやすく、中毒がおこりがちです。中毒は色々の細菌によつておこります。これらの細菌は、家畜やねずみ、はえ等によつてうつされる場合が多いのです。そして、よごれた時、においや外かんによつてはつきりとわからなかつたり又発生した毒が加熱によつては消え

一日の基準食事量

① 穀物 ————— 400グラム	もやしなら 3合6勺    
米なら 2合8勺   	きうりなら 中2本 
食パンなら 1斤と1きれ  	さつまいもなら 中1個 
② 豆及び豆製品 ————— 100グラム	じゃがいもなら 中1個 
みそ 大さじ 1 20 	さといもなら 3~4個 
煮豆 小丼1杯 40 	
とうふ、1きれ 40 	
③ 魚肉 ————— 100グラム	⑥ 卵 20グラム 
1きれ半  	牛乳 90cc 
④ 緑黄野菜 150グラム	5勺 
ほうれん草なら } 中皿1杯	⑦ 油 20グラム
なっぼなら }	食用油 大さじ 1 
人参なら 中 1本 	小さじ 1 
⑤ 淡色野菜 200グラム	マーガリン 小 さじ 1 
きやべつなら 2枚  	さとう 30グラム
あろし大根なら 盛1合 	大さじ 3   



てない場合が多々あります。ベルギーで食品衛生に關係した役員が、ある日ソーセイジの検査にあつていましたが、別段外かんでもおいも變つたところがないのでOKとし、それを証明する意味で自から数片を食べましたところ、急性の腸炎をおこし五日後死んだとのことでした。この様に一寸した不注意がとんださいなんを招くことになりますから、ねずみ、アブラムシ、ハエ、その他の害虫にはよく注意をし食物の保存にあたりましよう。以上、お話ししました様に、夏の栄養として注意すべき点は、暑さによる発汗量に伴い水分、塩分、その他の栄養分の補給によく注意をすること。又一般的に食欲が減退しているので、調理をうましく工夫して食欲をそよる様にし、完全栄養をめざすのが望ましい。その他冷たい飲物等をつつしむ事です。又あつい時には極力食物の保存衛生に注意を払わなければなりません。

一寸した注意が私達の幸福を招くことになるのです。家族そろつて元気に夏を過しましよう。

(尚 弘子)