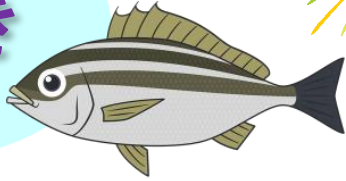


# すこやかカレンダー夏号

聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター  
発行日：2018年6月15日 NO. 63

## 旬を味わいましょう

いさき



夏が旬の代表的な魚で、水温が下がる秋から春にかけては別の魚のように味が落ちるそうです。イサキの骨は火を通すと強度が高まり、喉などに刺さりやすくなります。その名も「鍛冶屋殺し」と言われるほど。現在でも病院に運び込まれる人がいるそうです。

### 栄養豆知識

いさきには夏が旬の魚には珍しく、脂の多い魚です。魚の脂は、動脈硬化を予防すると言われる、n-3系の不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。またカルシウムの吸収を促進するビタミンDも豊富で豊富です。いさきには、その他の栄養素もバランスよく含まれているため、食欲が落ちてしまいがちな夏にぴったりの、正に旬の魚です。

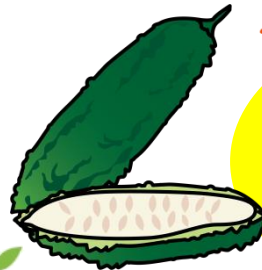
### 〇いさきの体の特徴

鶏の鶏冠のような背びれが特徴的ないさきは鶏魚とも呼ばれ、英名も 'Chicken grunt' と表記されます。



背中に縞模様があるのも特徴です。幼魚の時は、その縞模様がよりくっきりと表れ、その姿がイノシシの子供の「瓜坊」に似ていることから「ウリボウ」とも呼ばれています。

ゴーヤはインドを中心とした熱帯アジアが原産と言われています。主に九州、沖縄地方で栽培されており一昔前はあまりポピュラーな野菜ではありませんでしたが、NHKの朝ドラ「ちゅらさん」などをきっかけに2000年前後に沖縄ブームが起こったことと、育て本州で手に入りやすい野菜となったようです。



ゴーヤ

### 栄養豆知識

ゴーヤには代謝に多く使われるビタミンCが多く含まれており、その量はなんとトマトの5倍！またビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤに含まれているビタミンCは加熱しても失われにくいので、いろいろな料理が楽しめます。

その他、目や皮膚、のど、鼻などの粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAに変わるβ-カロテンも豊富に含まれています。

ゴーヤの別名は「苦瓜」が有名ですが、正式和名は「ツルレイシ」といいます。イボに覆われた果実の外観と、完熟すると仮種皮が甘くなる、という2つの形質が、レイシ（ライチ）に似ていることから、蔓性の植物体に実るレイシという意味でつけられました。

ゴーヤは熟すと先端が割れてザクロの様な赤い果実が現れます。この果実は水菓子のように甘いので昔はフルーツ代わりに食べられていたようです。





# 熱中症に負けない体づくり



お祭りや旅行など、楽しいイベントが多くなる夏の時期ですが、温暖化や都市化の影響で年々気温は上昇しており、その影響で、例年熱中症で救急車で搬送される人の数は毎年5万6千人を超え、28万5千人もの人が医療機関を受診するという状況になっています。

**熱中症は暑さを防ぐだけでは予防できません。**決して他人事とは思わず、熱中症にならない体づくりをし、夏に備えていきましょう。

## 熱中症の起こりやすい時期

- ①5月の暑い日
- ②梅雨の晴れ間
- ③梅雨明けから盛夏
- ④お盆休み明け

## 熱中症の起こりやすい場所

- ①住宅等居住場所
- ②道路
- ③公園、遊園地等

## 熱中症を防ぐ生活



温度管理 ※1



水分とミネラルのこまめな摂取



十分な睡眠

※1 熱中症の約4割が屋内で起きています。



## 栄養素

## 効能

## 食品

### ビタミンB1

糖の代謝を助けてくれる働きがあります。不足すると疲労物質が溜まりやすくなります。

玄米、うなぎ、豚肉、ぬか漬

### クエン酸

疲労物質の発生を抑え、疲労回復の手助けをしてくれます。

レモン、梅干し、お酢

### ナトリウム ※2

神経の伝達、筋肉の収縮に関わる働きをしています。汗と一緒に大量に失われてしまうため、水分と一緒に補う必要があります。

食塩、味噌、麦茶

### カリウム

ナトリウム同様、神経の伝達、神経の伸縮に関わる働きをしています。摂りすぎたナトリウムを体外に排出する作用もあります。

野菜、果物、海草、魚介類

## ※2ナトリウムの注意点

ナトリウムの摂り過ぎは血圧を上げる要因となるため摂りすぎには注意が必要です。大量の汗で失った分を補うように心がけるつもりにして、日常的に摂ることは避けましょう。

**！ 二日酔いも注意です！**

体調不良のときは、体温調節機能が低下します。あまり気温が高なくても、熱中症になってしまう危険があります。発熱や下痢などは特に要注意。また二日酔いの時も注意しましょう。

**夏は体力を消耗しやすい季節です。**  
**これ以外の食材もまんべんなく摂るように心がけましょう。**

## 熱中症の症状

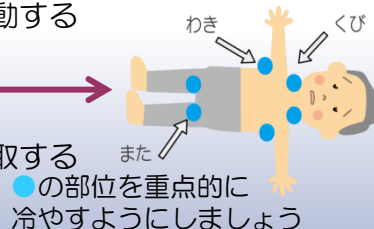


- ① めまい、顔のほてり
- ② 筋肉痛、けいれん、頭痛
- ③ 体のだるさ、吐き気
- ④ 汗のかき方がおかしい  
(汗が止まらない、汗が出ない)
- ⑤ 体温が高い、皮膚の異常
- ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦ 水分補給ができない



## 熱中症になった時の対処法

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 体を冷やす
- ③ 塩分・水分を摂取する



聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター