

## 管理栄養士

### ざし君の栄養学コーナー 第1回

#### 夏バテ対策には豚肉…のナゾ

今年も暑い夏となり、夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか。夏バテと言えば、食事面では諸説ありますが、「夏バテ対策には豚肉が良い」なんてよく言われます。テレビや雑誌、SNS上でも取り上げられており、よく広まっている話だと思います。そんな「夏バテと豚肉」ですが、実は確かな根拠はありません。夏の雑学として、ぜひ覚えていって下さい。

#### 「夏バテ対策に豚肉」に確かな根拠はない

「夏バテ対策には豚肉が良い」と紹介しているホームページを読んでみると、次のような記事が書かれています。ビタミンB1はエネルギーの代謝に使う栄養素であり、不足するとエネルギーが作れなくなりだるさや疲労感を感じる。なので「ビタミンB1」を多く含む豚肉は夏バテ予防に良い……一見なるほど、と思う文章ですが、簡単に納得してはいけません。栄養学でよくある過ちですが、食品の効果を理論から推察するのは良い事ではありません。理論的には効果がありそうでも、試してみると効果がないという事は山ほどあります。ビタミンB1は確かにエネルギー代謝に使う栄養素であり、不足すると倦怠感等の症状が出ることがありますが、それはビタミンB1の欠乏症です。ビタミンB1の欠乏に豚肉が良いと言うなら間違いではありませんが、そこから夏バテに結びつけるのは話が飛躍しています。なぜなら、ビタミンB1が不足していなくても夏バテは発生するからです。ビタミンB1が不足していない人でも、たくさん摂れば疲労回復や夏バテに効果があるんじゃないの？と思われるかもしれませんが、それを示すだけの十分な研究はありません。ビタミンB1はたくさん摂ると、血液中に飽和し過剰分は尿中へ排泄されていきます。体内での濃度は一定に保たれていますので、たくさん摂ったからといって夏バテや疲労回復に作用するとは限らないのです。

#### 夏バテに関連していなくても、豚肉は良い食材

夏バテと豚肉は、直接関係していないかもしれませんが、しかしビタミンB1が欠乏しているなら、豚肉は良い食材です。特に以下のような要因があると、ビタミンB1は欠乏することがあります。



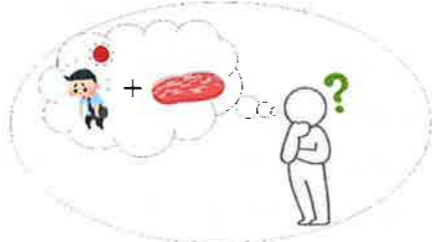
- 利尿剤の服用 ……ビタミンB1の尿中排泄を増やすため
- アルコールの多飲 ……アルコールの代謝にビタミンB1を使うため
- 食事の偏り ……ビタミンB1は精白米や麺類には少ない

高齢者は、夏は食が細くなることがあるので、豚肉はぜひ食べてほしい食材です。暑くて食欲がないから素麺と薬味だけ…というようなメニューよりは、豚肉が入った方が食事の栄養バランスが良くなります。偏らず、いろいろな食材を取り入れることが健康の秘訣です。

#### まとめ

- ★ 夏バテ対策に豚肉が良いという話には、確かな根拠があるわけではない
- ★ 豚肉は食が細くなった高齢者にはぜひ食べてほしい食材
- ★ 健康の為に、主食・主菜・副菜揃ったバランスの良いメニューを食べましょう

かなざし  
栄養課の金指管理栄養士が栄養士  
視点でつぶやきます。今後、時々  
登場する予定です。ざし君をどう  
ぞよろしくお願いいたします。



## 102歳おめでとう

8月14日、1階ホールにて2A707ご利用者の「ハナ子様の小さな誕生日会」が開催されました。誕生年はなんと大正9年!!今年で102回目の誕生日を迎えられました。コロナ禍という事で、時間や面会されるご家族の人数を制限せざるを得ないのは、とても残念ではありましたが、ささやかながら飾りつけを行い、誕生日をお祝いしました。久しぶりに会うご家族の姿に、笑顔も多く見られ、会話も弾みます。ご家族が持参されたケーキと誕生日プレゼントを見て思わずにんまり。これからもお元気で過ごされることを願っております。

## デイケアの夏祭り

8/18・19・20は夏祭りでした。夏祭りに向けて、午後の集団体操の時間を利用して、一週間前から盆踊りの練習を行いました。東京音頭と炭坑節です。音楽が流れだすと、たくさんのご利用者が口ずさんだり、曲に合わせて腕を動かしたりしていました。「懐かしいね」「楽しかったね」など、笑顔で会話が弾みました。夏祭り当日には練習の成果もあり、しっかりと盆踊りを踊れる方もいらっしゃいました。来年も皆さまと楽しい夏を過ごせればと、今から願っております。

## 非常時のお食事

感染対応や停電対応時の使い捨て食器について検討を行っており、2A707にてお弁当箱形式の使い捨て容器をお試してみました。仕出し弁当のようで見栄えも良かった為、緊急時には使用させて頂く予定です。通常の食事だけではなく、緊急時の食事対応についても、より良い食事をお出しするため検討を続けていきます。

## 面会について

9月28日は結核検診、10月16・23日は行事の為、LINE面会のご予約は承っておりません。直接面会は中止を継続させていただきます。誠に申し訳ございませんが、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

サビアスタッフの  
ぜひご覧下さい

## 新入職員紹介

日野市に住んで10年にもなるのに市内の道をほとんど知らなくて、今は先輩ドライバーの隣に同乗させていただき、色々な道を覚えるために頑張っております。はやく道と通所されている方たちのお名前を覚え、皆さまの足手まといにならない様に頑張りますので、これからも宜しくお願いします。(ドライバー)

奈良県出身で、上京してきて7年になります。第一印象でよく「怖い」と言われますが、実際は真逆なので是非話しかけて頂ければ幸いです。よろしくお願いします。(入所介護士)

これまでは事務以外の仕事を多く経験してきました。今は初めてのことはばかりで覚えるのに必死ですが、少しでも早くお力になれるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。(事務)