

令和7年8月27日

令和7年度 健康づくり講座

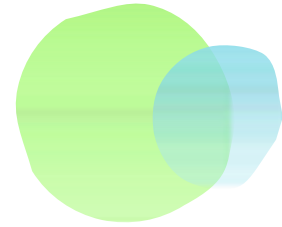
暑さに負けない！元気な体づくり



加古川市食育マスコットキャラクター
「もぐピー」

加古川市 市民健康課

たんぱく質不足が起きる原因



そうめん2束(乾燥100g・茹で300g)

たんぱく質 7g



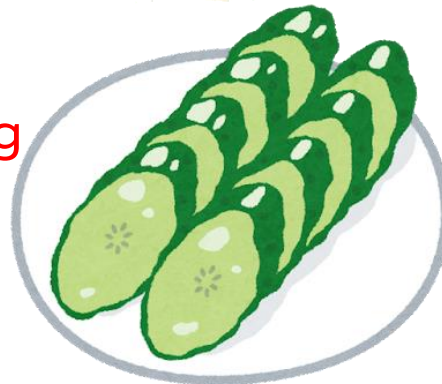
茹でてある麺(1人前200g)

たんぱく質 4.7g



きゅうり漬物(1本)

たんぱく質 0.9g

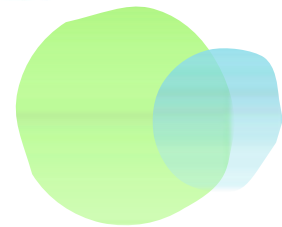


かき氷

たんぱく質 0g



たんぱく質不足が起きる原因



- 喉ごしが良く、水分が多いあっさりしたもの（たんぱく質が少ないもの）を好んで食べがち。
- 暑さで胃腸の機能が低下し、肉や魚などを避けがち。
- 食欲不振で全体的な食事量が減る。
⇒ 夏場は“**隠れ低栄養**”が増える傾向

1日に必要なたんぱく質の量

(例)体重60kgの場合

日常で運動の頻度が少ない人

体重1kgあたり0.8~1.0g

(例) $0.8 \sim 1.0 \times 60 = 48 \sim 60\text{g}$

運動や筋トレの習慣がある人

体重1kgあたり1.2~2.0g

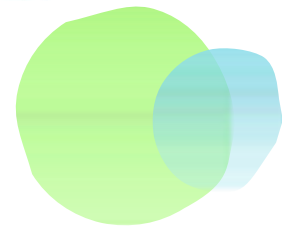
(例) $1.2 \sim 2.0 \times 60 = 72 \sim 120\text{g}$

70歳以上の高齢者

体重1kgあたり1.0~1.2g

(例) $1.0 \sim 1.2 \times 60 = 60 \sim 72\text{g}$

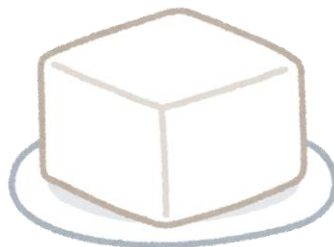
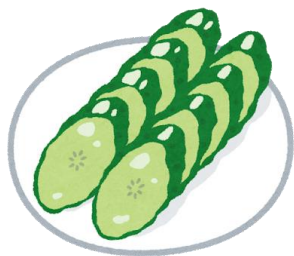
たんぱく質を摂るために



温泉卵(1個)
たんぱく質 6.3g



納豆(1パック50g)
たんぱく質 8.3g

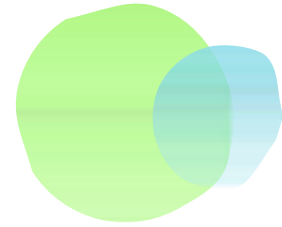


冷奴(100g)
たんぱく質 5.3g



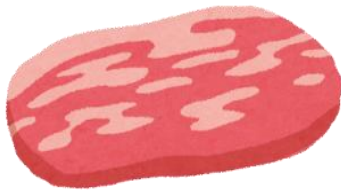
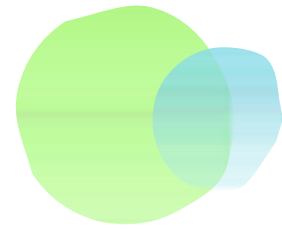
バニラアイス(140ml)
たんぱく質 4.3g

ビタミンB1って？



- 体内で作れない、水溶性ビタミン
⇒汗で失うため、夏場は不足しやすい。
- 糖質を分解してエネルギーに変換するために必要な酵素を助ける。
- 不足すると乳酸(疲労物資)が溜まる。

ビタミンB1が多く含まれる食品



・豚肉(特にヒレ肉やもも肉)

・魚介類(特にうなぎ)

・大豆、納豆、枝豆

・ナッツ類

・玄米

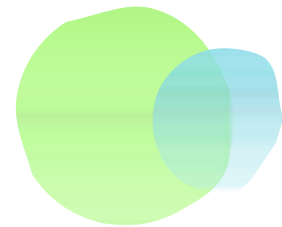


⇒アリシンと一緒に摂ると吸収率UP

※ニンニクや玉ねぎなどのユリ科の野菜に含まれる強い香り成分

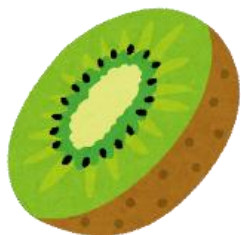
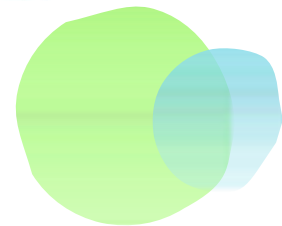
※通常の食事で過剰摂取することはありません

ビタミンCって？



- 体内で作れない、水溶性ビタミン
⇒汗で失うため、夏場は不足しやすい。
- コラーゲンの生成や抗酸化作用
- ストレス、暑さ、睡眠不足、紫外線、気温差などにより消費が高まる
- 不足すると疲れを感じやすくなる。

ビタミンCが多く含まれる食品



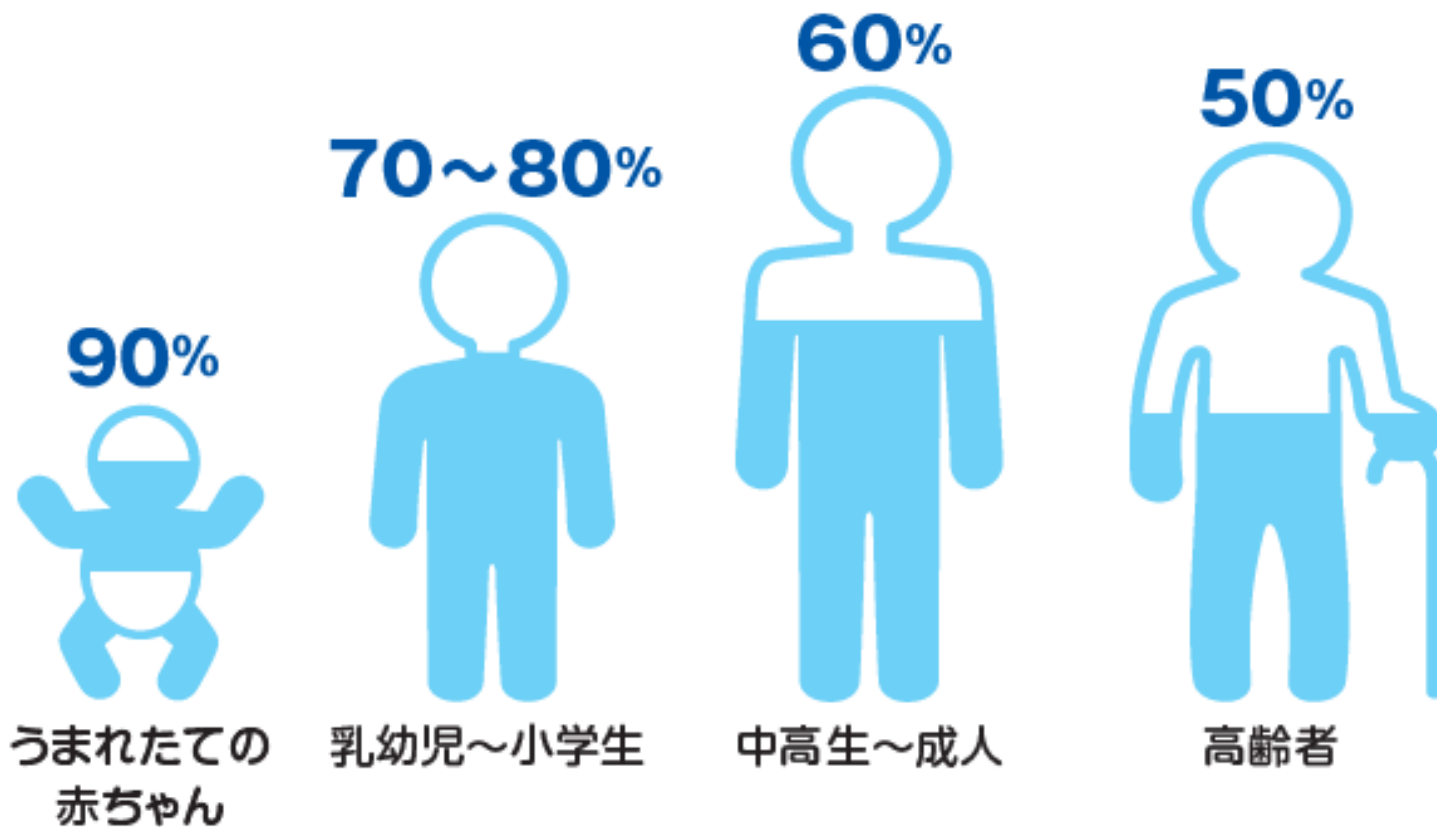
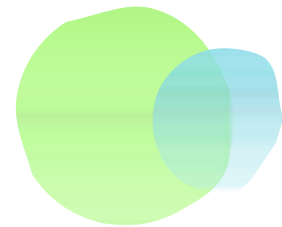
- ・ブロッコリーやパプリカ、トマト等の野菜
- ・いちごやキウイフルーツ等の果物
- ・さつまいも等の芋類

⇒鉄の吸収率UP

※赤身の肉、魚介類、緑黄色野菜、豆類、海藻類に多く含まれる

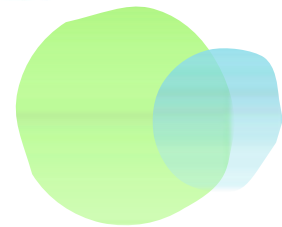
※通常の食事で過剰摂取することはありません

体液の割合

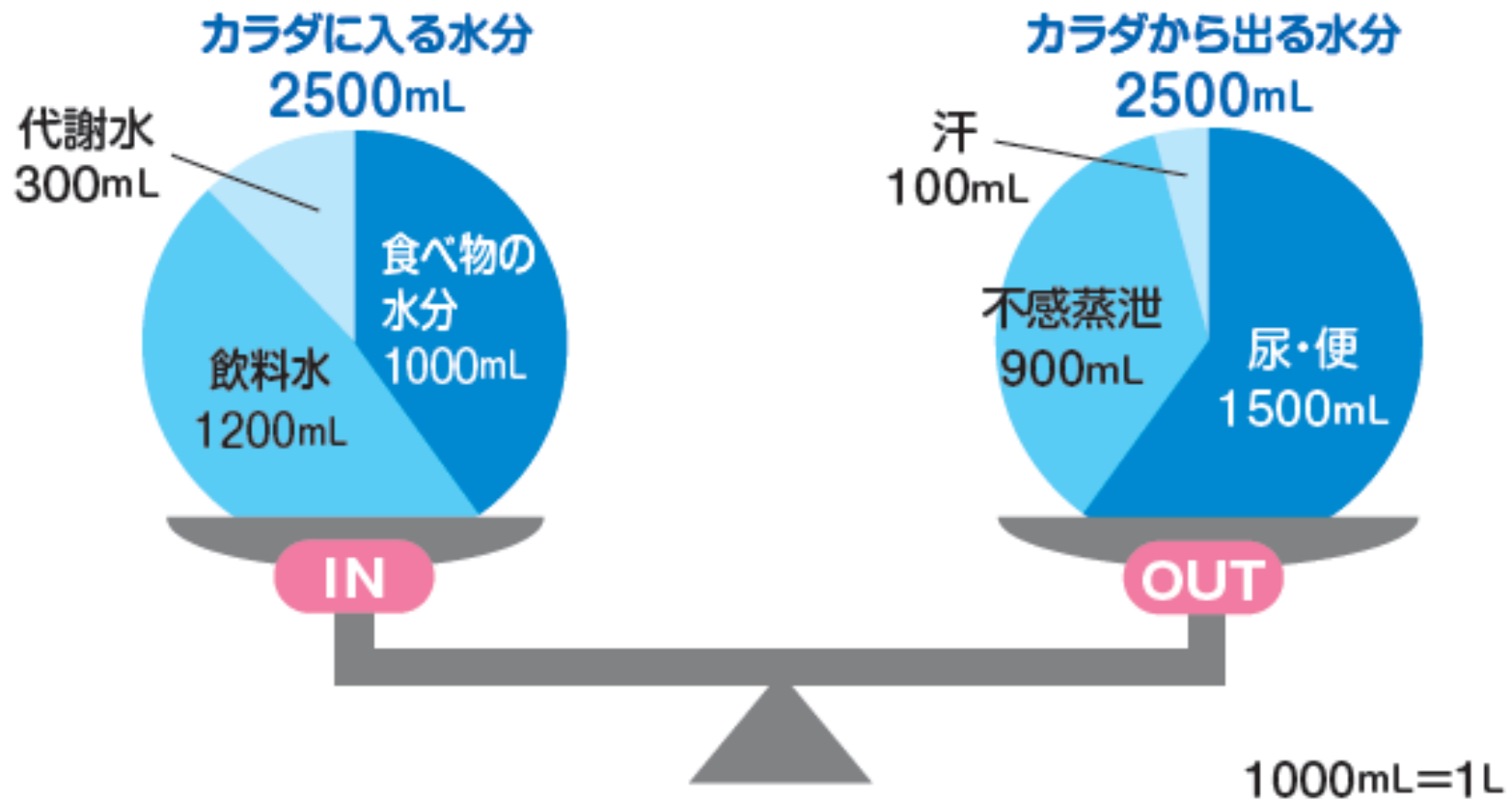


※数値は
体重あたり
の割合(%)

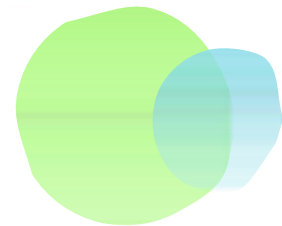
水分バランス



毎日の水分バランス（目安として体重60kgの人の場合）



どれだけ水分を失うと脱水？



現れる症状 … 微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少

脱水の度合いは、体液が失われることによる
体重減少の割合により3段階に分けられます。

軽度



2%以上～5%未満
1.0kg以上～2.5kg未満

中等度



5%以上～10%未満
2.5kg以上～5.0kg未満

重度



10%以上
5.0kg以上

例)体重50kgの
人の場合

自分で時間を決めて「ちょこちょこ飲み」対策

喉の渇きを感じたときは遅い！目安は1.5L



提供:大塚製薬株式会社

経口補水液って？

経口補水液の組成(スポーツドリンクとの違い)

食塩量

脱水症で不足している電解質(ナトリウムやカリウム等)を補給するため、電解質濃度が高くなっています。

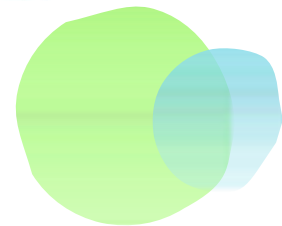


糖分量

ナトリウム・水の吸収速度を速めるために、糖分(ブドウ糖)の添加量を少なく調整しています。

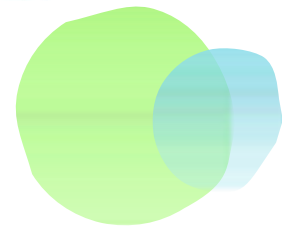


体調別の水分・塩分補給



- 汗をかいたが、体調が良い
⇒ 1日3食と水・お茶の「ちょちょこ飲み」
- 予定通り多量に長時間汗をかいたが、まだ頑張る
⇒ 1日3食と水・お茶・**スポーツドリンク**の「ちょちょこ飲み」
- 予想外に多量に長時間汗をかき、しんどくて休みたい
⇒ 1日3食と水・お茶の「ちょちょこ飲み」+ **経口補水液**
※経口補水液を塩辛いと感じるのであれば、無理に飲まなくて良い
- 発熱、下痢、嘔吐、食べられない
⇒ **経口補水液** + 食べられるもの

体調別の水分・塩分補給



- 食べる量が減ってきた



慢性的な脱水・低栄養が隠れている可能性が…

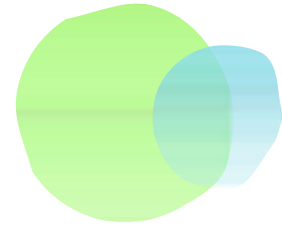
⇒1日3食と水・お茶の「ちょこちょこ飲み」

+ 主にたんぱく質

+ 体重測定

朝の体重が最も軽く、夜の体重が重い傾向
1日で0.5kg～1kg変動(健康な成人)

筋肉の役割



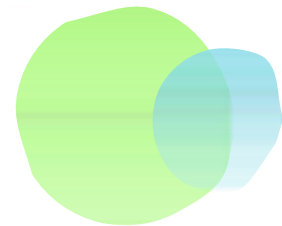
- ・水分の貯蔵



- ・体の末端の血液を心臓に戻す役割
 - ⇒ 血流が良くなり、基礎代謝がアップ
 - ⇒ 体温調節機能の向上
 - ⇒ 体の熱を外に逃がす

⇒ 脱水症・熱中症の予防につながります

筋肉量を減らさないために・・・



- 健康づくりのための運動には①有酸素運動、②筋力運動、③柔軟性運動の3つの種類があります。3つの運動をバランスよく行うことが大切です

※①有酸素運動⇒(例)ウォーキングなど ②筋力運動⇒(例)スクワットなど

③柔軟性運動⇒(例)ストレッチなど

- アクティブガイド2023では、1日合計60分を目安に体を動かすことが推奨されています。

※運動習慣(1回30分以上の運動を週2回以上1年以上継続)がある人の割合(R5):
成人22.5%、高齢者40.5%

- 成人は1日8,000歩以上、高齢者は1日40分(6,000歩以上)が推奨。

※市民平均(R5):成人5,765歩、高齢者4,566歩

1日+10分(プラス・テン)からはじめよう

・今よりも10分多くからだを動かすことを意識することで、身体活動量を増やすようにしましょう

※日々の積み重ねが大切です！1日10分の運動を数回に分けて実践することも効果的です。

・週2～3日の筋トレの実施

※やりすぎに注意！ご自身の体調に合わせて実施しましょう。

・座りっぱなしにならない

※30分に1回は立ち上がるように意識。

自宅でできる！簡単ストレッチ＆筋トレ(例)

- ・ 肩のストレッチ
- ・ 腰回し
- ・ スクワット
- ・ つま先立ち など

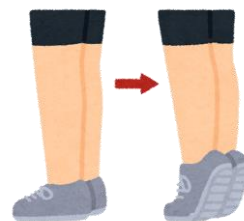


<回数・時間の目安(例)>

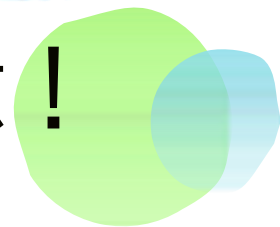
- ・筋トレ: 4秒(上げる・下げるなどの各動作すべて4秒間)を10回程度
- ・ストレッチ: 目安は30秒

<実践時のポイント>

- ①呼吸を止めないこと
- ②反動はつけないこと
- ③無理のない範囲で行うこと
(少し息が切れる程度の強度が望ましいです)



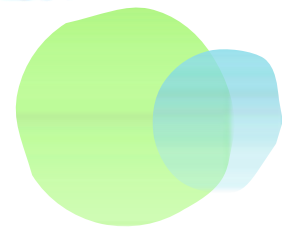
これからの時期は、**残暑バテ**に注意！



残暑バテは、夏の間に蓄積された疲労と、自律神経の乱れが原因で起こります。

自律神経の乱れは、寒暖差によって引き起こされます。

残暑バテの主な症状



- ・食欲低下
- ・便秘が悪い

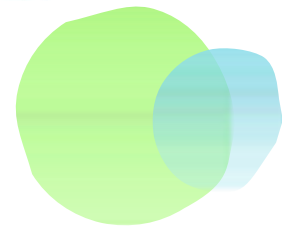


- ・よく眠れない
- ・途中で起きる



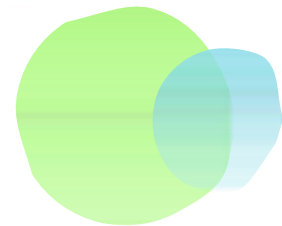
- ・疲れがとれない

残暑バテの予防方法



- ・バランスのよい食事
- ・冷たいものを飲みすぎない
- ・適度な運動と十分な睡眠
- ・朝晩の涼しい時間帯はエアコンを控え、
外の風を取り入れる。
※日中の暑い時間帯は、エアコンを使用する。

呼吸法(腹式呼吸)の紹介



・呼吸法には自律神経を整え、リラックス効果があります。

<方法>

- ①背筋を伸ばし、肩の力を抜きます。
- ②お腹に軽く手をあて、目を閉じます。
- ③頭の中で「いち、にー、さん」とゆっくり数を数えながら口から息を吐きだします。
- ④同じように頭の中でゆっくり3秒数えながら鼻から息を吸い込みます。

※③、④を約5分間繰り返します。

