

旭川圭泉会病院栄養部



・8月15日(土) お盆

A食 錦糸シュウマイ  
B食 さくら寿司

※食種・形態によって異なります。

## 8月7日 「バナナの日」

日本バナナ輸入組合が健康に良いバナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいとの願いから制定されました。

バナナは様々な種類の糖を含み体内に吸収される速度が異なるため、血糖値の上昇が緩やかになり脂肪をため込むことを防ぎ、ダイエット効果も期待できる食品です。



## からだの仕組み 臓器の働きを知ろう 十二指腸

十二指腸は、胃と小腸の間にある腸管です。長さが約25cmと、指12本を並べた長さであることから、十二指腸と名付けられたとされています。

主な働きは、胃で消化された食べ物をさらに消化することです。

十二指腸は、胆のうや膵臓とつながっており、食べ物が通過するときにそれぞれで作られた消化液が十二指腸に流れ込みます。

消化液と混ざった食べ物は小腸に送られ、さらに消化・吸収が行われます。

### <十二指腸の病気>

- ・十二指腸潰瘍…十二指腸の粘膜が胃酸によって傷つき、炎症を起こす病気

### ～症状～

- ・みぞおち付近の痛み、胃もたれ、吐き気

### ～原因～

- ・粘膜がピロリ菌に感染する
- ・粘液が減り、粘膜が傷つきやすくなる

### ～予防法～

- ・ピロリ菌の除去、ストレスを溜めない



## 発酵食品の健康効果

### 醤油(しょうゆ)

醤油の主原料は大豆と小麦と塩です。

微生物による発酵によって造られる液体調味料で、半年から長いもので2～3年もの時間をかけて造られます。

～醤油の種類～(熟成期間の短い順)

- ・1. 白醤油：醤油の中で最も色の淡い琥珀色をした醤油。(しろ) 炊き込みご飯に使うと醤油の色が付かず、お吸い物や茶わん蒸しなどに向きます。
- ・2. 淡口醤油：西日本でおなじみの淡い色の醤油。(うすくち) 煮物など素材の彩りや出汁を活かしたい料理に向きます。
- ・3. 甘口醤油：九州や北陸などでは一般的な醤油。(あまくち) 白身の刺身に向きます。
- ・4. 濃口醤油：一般的な醤油。(こいくち) 万能という言葉がぴったりで何でもよく合います。
- ・5. 再仕込醤油：熟成期間の長い濃厚な醤油。(さいしこみ) 濃口醤油に比べて2倍の原料と期間を要します。赤身の刺身やステーキに向きます。
- ・6. 溜醤油：大豆を主原料に仕込み水を少なくする(たまり) ことでうま味を凝縮させた醤油。漬け醤油や照り焼きに使うと綺麗な照りが出ます。

## 熱中症について

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が動かなくなり汗や皮膚温度が上がって体温が外に逃げることができなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などという様々な症状を起こすことを言います。

### <熱中症が疑われる症状>

- ・めまいや立ちくらみ
- ・筋肉痛や足をつる
- ・汗を拭いても大量に出てくる
- ・頭痛や吐き気または、嘔吐する



この症状に当てはまると思ったら風が通る涼しい所に移動し、衣服を緩めて体を休めましょう。

自力で水分が飲めるようなら塩分が入ったスポーツ飲料、食塩水、経口補水液などを飲んでください。

### <食生活で予防する方法>

- ・朝食を食べる  
起床時は軽い脱水状態におちいっていることがあります。また、熱中症を起こさないためには塩分も必要です。水分、塩分を補給するために朝食を食べるようにしましょう。
- ・睡眠を十分にとる  
睡眠不足も熱中症の原因になるので、十分な睡眠時間を確保しましょう。

これからも暑い季節が続きます。喉がかわいていなくても定期的に水分補給をし、熱中症を予防しましょう。