



## 『カロリー』って何?—元気のもとを見直そう

三石国保病院の管理栄養士 鈴木です。

「カロリー」と聞くと「太るから控えなきゃ」と思われがちですが、本来カロリーは、私たちが生きて活動するために必要な「エネルギー」のことです。

エネルギーを生み出すのは、主に以下の3つです:

- ・炭水化物(糖質)
- ・たんぱく質
- ・脂質



これらを「エネルギー産生栄養素」といい、健康維持に必要不可欠です。(かつては「三大栄養素」とも言われていました)。

ただし、栄養素をなんとなく増やしたり、極端に減らしたりすると、体調不良につながりやすくなります。

たとえば・・・

- ・筋肉を増やそうとして肉ばかり食べれば、脂質の取りすぎに。
- ・糖質を減らそうとしておかずを増やせば、塩分の取りすぎに。

その結果、知らないうちに元気がなくなったり、高血圧・糖尿病・脂肪肝などの原因になったりすることもあります。また、必要なカロリーが不足すると、せっかく取ったたんぱく質が筋肉や皮膚の材料として使われず、エネルギー源として消費されてしまい、体が弱ってしまいます。

「なんとなく」ではなく、自分に必要なカロリーをきちんととることが大切です。

(※どれくらい摂取すればよいかは、次回ご紹介します)

## 院長のつぶやき

町立静内病院 院長の小松です。

今年は例年になく暑い日が続いていますね。

最近、『身体がだるい(こわい)』『疲れやすい』『食欲がない』『胃もたれする』—そんな不調を感じていませんか？

それ、もしかすると「夏バテ」のサインかもしれません。

夏バテの原因としては、室内外の温度差による自律神経の乱れ、冷たい食べ物や飲み物の取りすぎによる胃腸機能の低下、運動不足や睡眠不足などがあります。

夏バテ予防には、しっかりと睡眠と、適度な運動の習慣が効果的。そして何より大切なのが、毎日の「食事」です。

例えば、主食と主菜、副菜をそろえて、炭水化物とたんぱく質、ビタミンやミネラルをまんべんなく取ることが大事です。夏の暑い時でも、あえて「温かい食べ物」を意識して食べると胃腸にもやさしくおすすめです。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1や魚肉ソーセージに含まれるビタミンB2は、疲労回復にも役立ちます。

また、水分は「喉が渴いた」と感じる前に時間を決めてこまめに飲んでください。ただし、スポーツドリンクや清涼飲料水は、糖質をかなり含んでいるので摂りすぎに注意してください。

食事のことで分からないことや不安なことがあれば、当院の管理栄養士に相談してください。

バランスの取れた食事、適度な運動や水分補給、そして十分な睡眠で今年の夏も乗り切りましょう。

作成:新ひだか町立病院

❀町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❀三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地