



水と熱中症対策と美味しさの秘密

35度以上を「猛暑（もうしよ）」、40度以上の危険な暑さを「酷暑（こくしよ）」といいます。例年暑い夏が続きますが、今年は「酷暑」が多発する、大変暑い夏になると予想されています。そんな夏だからこそ、身体作りの基本となる、栄養バランスの良き食事、そして適切な水分摂取が大切です。今回は特に生命維持に大切な水についてお話しします。

熱中症対策虎の巻

暑さによって起こる、様々な体の異変のことを「熱中症」といいます。高温の環境に居続けることで体温が上がりすぎ、汗をかくて脱水状態になることが原因です。「めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、倦怠感」などの軽症から、重症になると「意識障害、けいれん」など命に関わります。

熱中症予防で大切なこと

①こまめな水分摂取

軽い脱水状態ではのどの渇きを感じないため、「のどが渇く前」から意識してこまめに飲むことが大切です。（水・茶）

②汗で失った塩分を補う

多量に汗をかくた場合は、適度に塩分を含むものを摂りましょう（梅干し、味噌汁など）

③規則正しい食生活と栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえた食事で暑さに対抗する体を整えることです。また食事にも水分が含まれているので、3食規則正しく食べることも水分摂取になります。

私たちに必要な水の量

日常生活の中で、私たちは食事や飲み物から必要な水分を摂っています。大人の水分量は体重の60～65%、乳幼児の水分量は80%と若いほど水分量が多くなります。体の中に入った水分は、①血液循環（酸素や栄養分を体中に届ける）、②毒素排出（体内の不純物を体外に尿や汗として出す）、③体温調節（汗をかき、体を冷やす）などの働きをしています。

必要な水分量の目安を表にしました。計算例も示しましたので、みなさんも計算してみてください。

体重1kgあたりの1日に必要な水分量（ml/kg/日）

乳児	幼児	学童	大人
150	100	80	50

【計算例】体重20kgの学童児

80（ml）×20kg＝1600ml

※気温、湿度、体調によって必要な水分量が異なるので、目安としてください。

熱中症対策の味噌汁術

味噌汁は水分、塩分のほかに汁に流出した栄養分も摂取できるので、夏にぴったりの1品です。今回は夏野菜を使った夏の豚汁を紹介します。

材料（2人分）

- ・豚小間肉… 30g
- ・豆腐… 50g
- ・ごま油… 小さじ1
- ・かぼちゃ… 50g
- ・なす… 40g
- ・パプリカ… 30g
- ・おくら… 2本
- ・みょうが… 1/2個
- ・だしパック… 1個
- ・味噌… 20g
- ・水… 250ml

A

B



- 1 野菜は洗淨し、食べやすい大きさに切っておく。豆腐は1cm角に切る。
- 2 鍋にごま油をいれて、中火にかけ、豚肉を炒め、1で切った野菜Aを加えて炒める。
- 3 水、だしパックの中身、1の豆腐を2に加え、煮立たせ、具材に火を通す。
- 4 野菜Bを加え、火をとめ、味噌を溶いて入れ、軽く混ぜ合わせたら完成。

京都と水と美味しさの秘密

古代文明が大河と共に育まれたように、京都も東の鴨川、西の桂川に囲まれた豊富な水源を背景に京の都が造られました。京都盆地の下には琵琶湖に匹敵するくらいの地下水が蓄えられており、茶の湯、湯葉や豆腐、和菓子、お酒など京都の食に深く関わってきました。水質を示すものに硬度がありますが、京都の水はミネラル分の少ない軟水で、出汁に適しており、素材の良さを引き立てることができます。京料理（和食）は諸外国の料理に比べて、ゆでる、さらす、煮るなど水で調理するものが多いという特徴があります。豊かな水が食文化を形作ったといえるでしょう。

【軟水と硬水の違い】

水に含まれるカルシウムとマグネシウムの量で分けられます。WHOの基準では、軟水は硬度60mg/L以下、硬水は120mg/L以上とされます。

親子料理教室 和菓子を手作りしよう！

うま味で楽しむ和のごはん

日時 7月25日（土）

午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 小学校1年生から6年生と

その保護者

定員 6組15名まで（先着順）

参加費 とも 1000円

申込み先 075-531-2136

お申し込み期間 7月8日～7月15日

受付時間 10時～16時30分

※土日祝を除く

持ち物 不織布マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル

※参加される方は料理教室での感染対策について、下記HPより必ずご確認ください。



京都女子大学
栄養クリニックHP

献立

主食：茶飯
主菜：ナスの肉詰め田楽
副菜：彩野菜のみぞれ酢
汁物：瓜とエビのくず汁
お菓子：4種のお茶の錦玉

※えび、卵、小麦含む

