

それってホント？栄養相談で
よく耳にする噂のあれこれ

2019/08/08

管理栄養士 東 恵

本日は暑い中お越しいただき、ありがとうございます。

「喉が渴いたな」、「ここに来るまでによく汗かいたわ」と思われているみなさん、遠慮なく水分摂ってくださいね。

外出する時は飲み物を持参されていますか？今日はどんな飲み物を持ってこられていますか？



最近ものすごく暑い日が続きますが、
夏バテしていませんか？

- 水分は摂っていますか？
- 食事は減っていませんか？



よく耳にする噂のあれこれ

Q1.暑い日は熱中症予防のためによく〇〇を飲んでいるんですよ

Q2.夏バテで食欲がなくて、よく〇〇を食べるんです

Q3.骨粗鬆症の予防に牛乳を沢山飲んでいきます。

カルシウムが多いからいいんですよ？

Q4.中性脂肪が高いと言われたので脂肪分を控えたほうがいいんですよ？

Q5.歳をとったら肉を食べた方がいいんですよ？

Q6.梅干しって体にいいんですよ？

Q7.お酢って体にいいんですよ？

Q8.今流行のタピオカミルクティーってヘルシーなんですか？

Q9.「体脂肪を減らす」飲物を飲んでいるので痩せますよね？

Q1.

暑い日は熱中症予防のためによく〇〇を飲んでいるんですよ



〇〇でよく言われるのが…

- 麦茶
- スポーツドリンク
- アイスコーヒー
- ビール

A1.

水分補給はとても大切ですね。
でも、飲み物の種類によっては
注意が必要です。





麦茶はオススメ！

- カフェインや糖分が含まれておらず、小さなお子さんでも安心して飲むことができます。

スポーツドリンクは飲みすぎに注意！



- 糖分、塩分が含まれているため、スポーツをしているときにはオススメ。



- のどが渴いているからと、水代わりに飲むのはNG！

スポーツドリンクにどれくらいの糖質が入っているか知っていますか？



スポーツドリンク
(500ml1本あたり)
エネルギー125kcal
糖質31g 食塩0.6g



アイスクリーム
(バニラ味)
エネルギー224kcal
糖質19.9g 食塩0.1g



そんなに糖質
多いの?!

塩分の摂りすぎにも注意しましょう。

熱中症予防のつもりが、塩分を摂りすぎると、
血圧の上昇や、心不全、腎不全の方はむくみの
原因につながる可能性があります。



アイスコーヒーも飲みすぎに注意！



- 嗜好飲料として、無糖のものを1日に2～3杯ならOK



- カフェインには利尿作用があるため、水分補給としては適していません
- 加糖ものは糖質の取りすぎに注意が必要です



ビールは水分補給としてはNG！

- アルコールには利尿作用があるため、水分補給には適していません。
- 特にスポーツの後のビールは美味しいですが、沢山汗をかいた状態で、ビールの利尿作用で余計に水分が失われて脱水の危険が！

ワンポイントアドバイス

水分の摂り方



- 喉が渇く前に飲みましょう。
- こまめに飲みましょう。（一気飲みはしない。）
- 5～15℃前後に冷やして飲みましょう。0℃近くまで冷えていると、胃腸が冷えてしまいます。
- 出かける前や、夜寝る前も飲みましょう。

Q2.

夏バテで食欲がなくて
よく〇〇を食べるんです



〇〇でよく言われるのが…

- そうめん
- スイカ
- アイス
- 菓子パン
- おにぎり



A2.

食事抜きは夏バテの元。食べられる
ということはとても良いことです。
でも、栄養のバランスが悪いことで
起こる夏バテもあるのです。



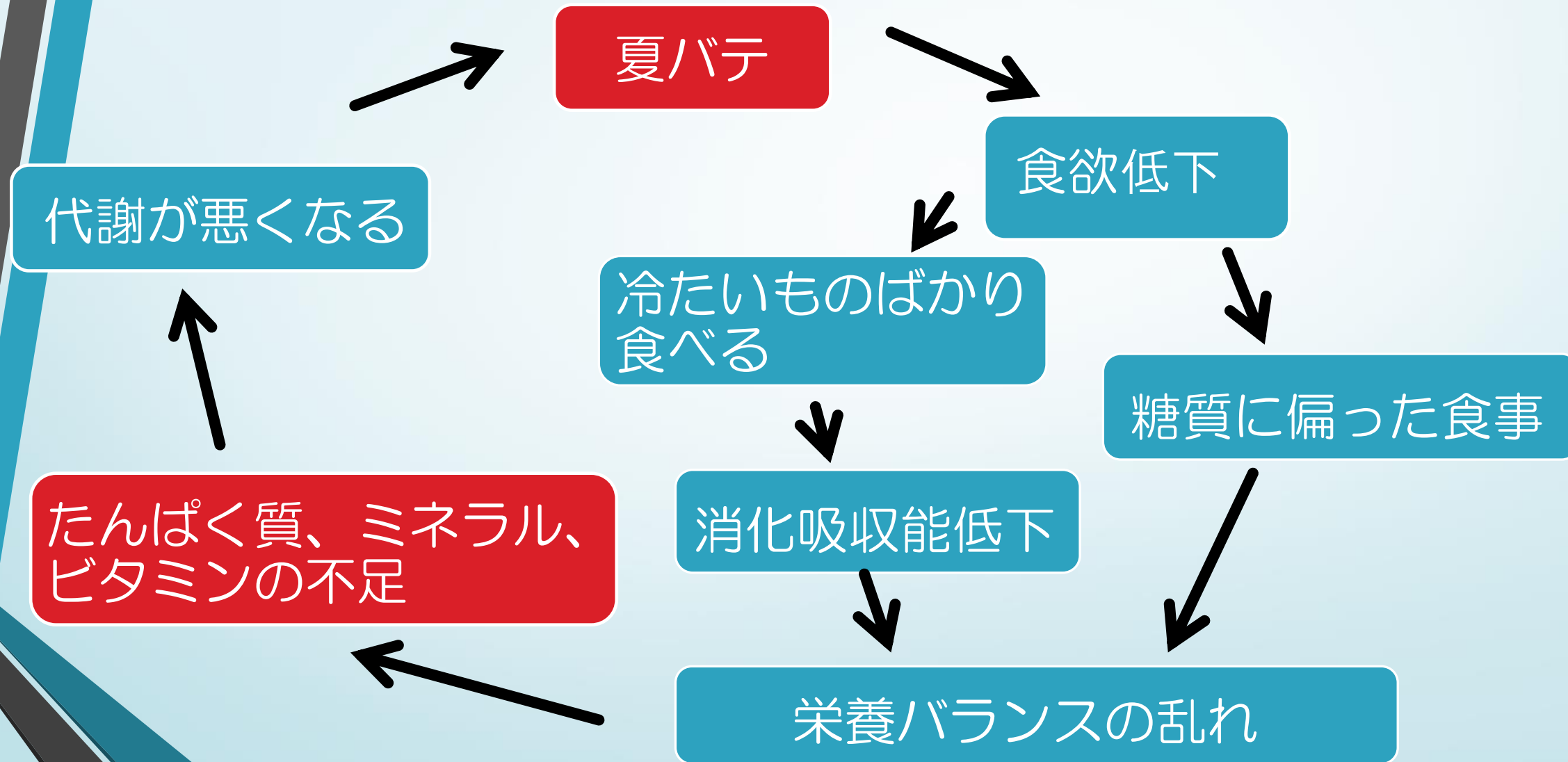
夏の食事の落とし穴!!



- 暑さによる疲れや、冷たいものばかり食べて胃腸が冷えたりすることで消化機能が低下して食欲が減退しがち。
- 炭水化物（糖質）が多い食べ物に偏りがちで、たんぱく質・ミネラル・ビタミンが不足する。
- たんぱく質やミネラル、ビタミンが不足すると代謝が悪くなり疲れやすくなる。

夏バテと栄養

— 負のスパイラル —



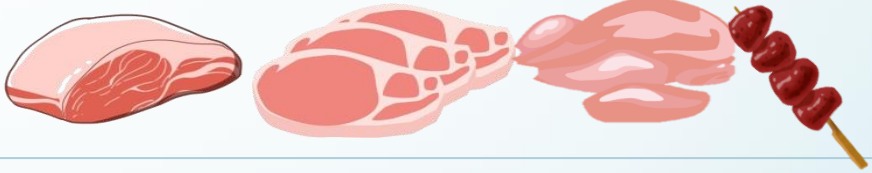




どれもほとんどが糖質の食べ物…

- そうめん
- スイカ
- アイス
- 菓子パン
- おにぎり









夏バテ予防のためのおすすめ食材 ～タンパク質を多く含む食品～

肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、レバー 
魚類	うなぎ、かつお、まぐろ、あじ、鮭、イカ 
卵	
大豆製品	豆腐、豆乳、厚揚げ 
乳製品	牛乳、ヨーグルト 



夏バテ予防のためのおすすめ食材 ～ビタミン・ミネラルを多く含む食品～

野菜類	緑黄色野菜(トマト,かぼちゃ,ピーマン等)	
果物類	柑橘類(レモン,オレンジ),キウイ等	
きのこ類	しいたけ,しめじ,えのき,エリンギ	
海藻類	わかめ,ひじき	

Q3.

骨粗鬆症の予防に牛乳を沢山飲んで
います。カルシウムが多い
からいいんですよね？



A3.

牛乳には吸収の良いカルシウムが豊富に含まれていますので骨粗鬆症の予防にいいですね。でも、カルシウム以外に糖質や脂質も多く含まれているので、飲みすぎには注意が必要です。



カルシウム含有量

解説



牛乳1杯(200ml)
220mg



煮干し(10尾)
220mg



小松菜(70g)
119mg

- 牛乳にはカルシウムが多く含まれています。
- 牛乳のカルシウムは吸収率が高いです。

牛乳

小魚

野菜

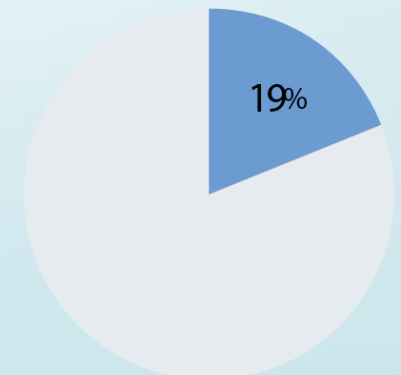
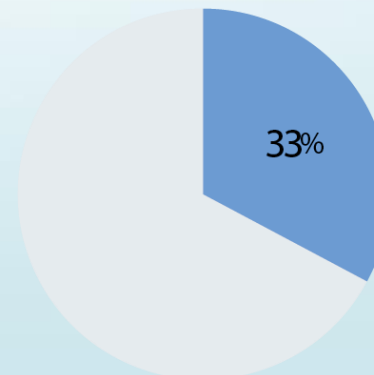
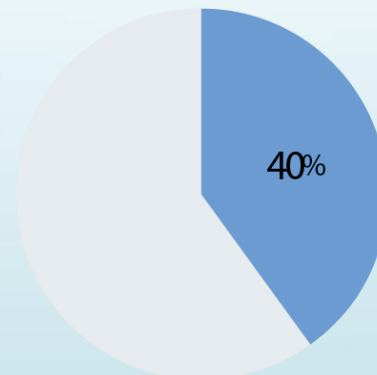
(ワカサギ・イワシ)

(コマツナ・モロヘイヤ・オカヒジキ)

1日当たりのカルシウム摂取推奨量

	30~49歳	50歳以上
男性	650mg	700mg
女性	650mg	650mg

日本人の食事摂取基準2015年版



出典：上西一弘ほか「日本人若年成人女性における牛乳、小魚（ワカサギ、イワシ）、野菜（コマツナ、モロヘイヤ、オカヒジキ）のカルシウム吸収率」『日本栄養・食糧学会誌』Vol.51、公益社団法人日本栄養・食糧学会（1998年）

解説



牛乳1杯(200ml)

エネルギー	140kcal
タンパク質	6.9g
脂質	8.0g
糖質	9.9g

- 牛乳はカルシウムのほかに糖質、脂質も豊富に含まれています。
- 水代わりに飲むとカロリーのとりに過ぎになります。



牛乳2杯(400ml)



280kcal



ごはん1杯(170g)

Q4.

中性脂肪が高いと言われたので
脂肪分を控えたほうがいいんです
よね？



A4.

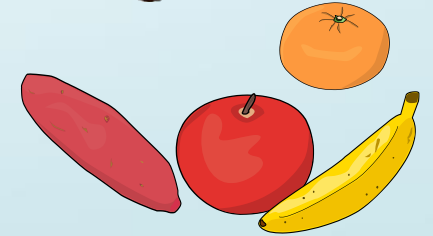
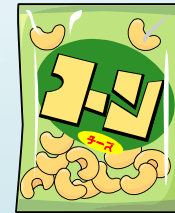
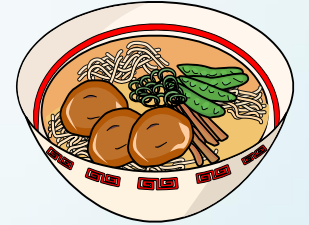
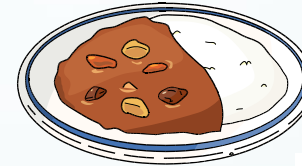
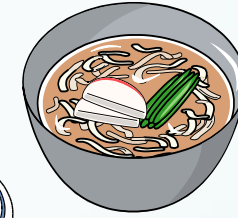
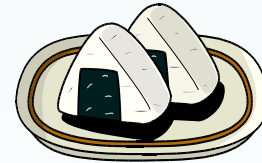
中性脂肪が高くなるのは、脂肪ではなく主に「糖質」の取りすぎによるものです。





こんな食習慣がある人は要注意！

- ご飯が好きでよく食べる
- 麺類が好きでよく食べる
- パンが好きでよく食べる
- お菓子が好きでよく食べる
- 果物が好きでよく食べる
- 芋類が好きでよく食べる
- 清涼飲料水をよく飲む
- アルコールをよく飲む



糖質を摂りすぎると、余分な糖質が体内で脂肪に変わり、中性脂肪値が高くなります。



アルコール類の「適量」はアルコール換算で1日20g



ビール 中瓶1本(500ml)
200kcal



日本酒 1合(180ml)
185kcal



ウイスキー ダブル1杯(60ml)
135kcal



ワイン 2杯(200ml)
145kcal



焼酎 半合(90ml)
130kcal

Q5.

歳をとったら肉を食べた方がいい
いんですよ？



A5.

寝たきりにならないよう、筋肉を保つためにタンパク質の多いお肉を食べるのはおすすめです。でも、お肉の種類に注意が必要です。



解説



1日当たりのタンパク質摂取推奨量

	18歳以上
男性	60g
女性	50g

日本人の食事摂取基準2015年版

- 肉類にはタンパク質が多く含まれています。
- 高齢になるとタンパク質の消化吸収が悪くなるので、しっかり食べる必要があります。
- 「歳をとったから粗食に」というのは間違いです。

解説

- 肉の種類や部位によって脂肪の量が違い、エネルギーが高いものがありますので注意が必要です。
- 脂肪分が少なく、タンパク質の多いものを選ぶようにしましょう！

脂肪分が少なく、エネルギーが低い

牛・豚



牛・豚は赤身肉が◎

鶏



脂身や皮を取ることで、エネルギーが大幅ダウン

脂肪分が多く、エネルギーが高い



脂身・皮つきの肉を食べたい時は、網焼き・下ゆでなどで脂肪を落とす

Q6.

梅干しって体にいいんですよね？



A6.

昔から良いと言われていていますね。

ただし！

塩分が多いので食べる量や頻度
に注意しましょう！



解説



梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復を助ける作用があります。

運動後などにオススメです。

解説



梅干し1個



塩分1~2g

成人1日当たりの食塩摂取目標量

	健常者	高血圧症の方
男性	8.0g未満	6.0g未満
女性	7.0g未満	6.0g未満

日本人の食事摂取基準2015年版

高血圧治療ガイドライン2019

- 梅干しは食塩が多く含まれるので、1日の塩分の範囲内で食べるようにしましょう。
- 2017年国民栄養調査では、男性10.8g/日、女性9.1g/日の食塩をとっています。

Q7.

お酢って体にいいんですよ
ね？



A7.

お酢の活用は減塩には効果的ですよ。ただし！

お酢の種類に注意しましょう！



解説



穀物酢



米酢



- 減塩のポイントとして、香辛料（唐辛子やカレー粉等）で辛味や香りをつけたり、薬味（葱、大葉、生姜、みょうが等）で風味をつけたり、酢やかんきつ類（すだちやレモン等）で酸味をつけることをオススメしています。

解説



カンタン酢



飲むお酢



- 1本でおいしく味が決まる調味酢や飲むお酢は砂糖や塩が含まれています。
- 調味酢を料理に使うときは、穀物酢や米酢などで割りましょう。
- 飲むお酢は水や炭酸水で割りましょう。

補足

カンタン酢(調味酢)の栄養量をみてみましょう

1本でおいしく味が決まる酢♪

大さじ1(15g)あたり

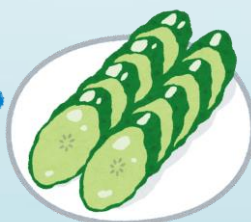
- エネルギー18kcal

- 糖質4.5g

- 食塩0.6g

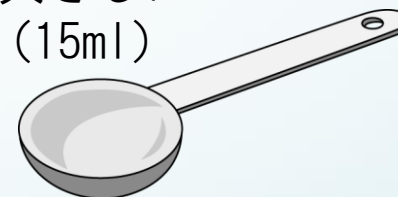


角砂糖約1個分



きゅうりの浅漬け
きゅうり1/2本分

大さじ1
(15ml)



Q8.

今流行のタピオカミルクティー
ってヘルシーなんですか？



A8.

タピオカミルクティーって、
実は糖質の塊で、とてもカロ
リーが高いのです！

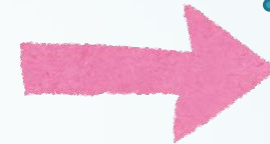


解説



- 今の流行にのれる♪
- 若い子との話題ができて、仲良くなれる♪

解説



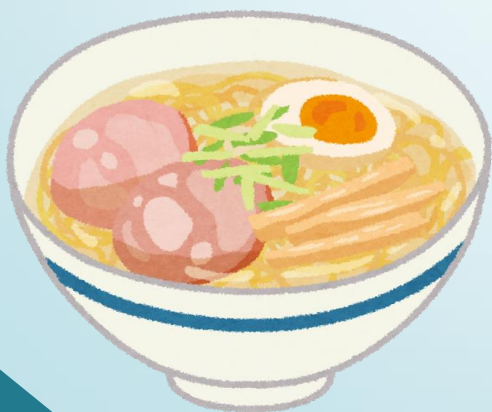
- タピオカの原料は、キャッサバという芋の一種で、黒いタピオカはカラメルなどで色付けされています。
- ミルクティーの材料は、牛乳・砂糖・紅茶・水です。



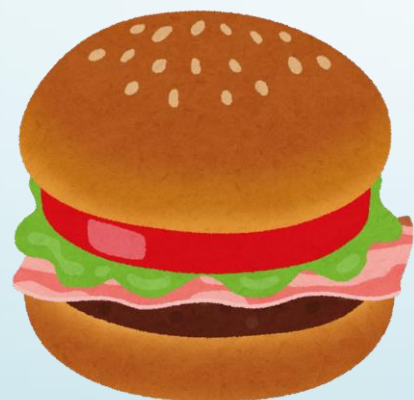
ここで問題！！

- タピオカミルクティー1杯（500ml）と同じカロリーのものは何でしょう？

①塩ラーメン1杯



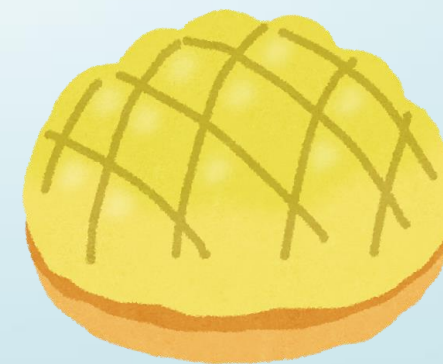
②ベーコンレタス
バーガー1個



③ショートケーキ1つ



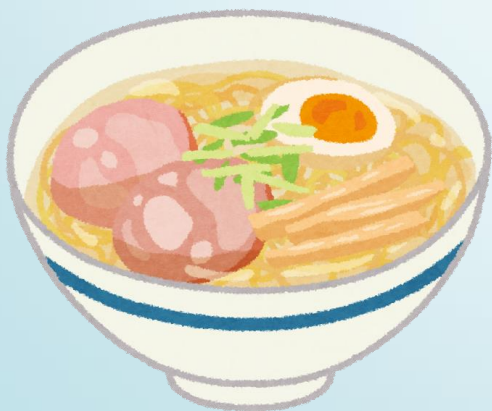
④メロンパン1個



正解は...

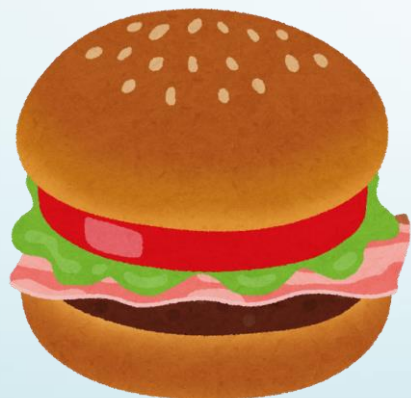
- 全部ほぼ同じカロリーです！！

①塩ラーメン1杯



444kcal

②ベーコンレタス
バーガー1個



419kcal

③ショートケーキ1つ



446kcal

④メロンパン1個



402kcal

Q9.

「体脂肪を減らす」飲み物を
飲んでいるので痩せますよね？



A9.

飲むだけで痩せられたらいいですね。
普段の食生活はいかがですか？
ちょっと振り返ってみましょう！



解説



- 難消化性デキストリン（食物繊維）の働きにより、脂肪の吸収を抑え、糖の吸収をおだやかにしてくれます。
- 血中中性脂肪が高めで脂肪の多い食事を摂りがちな方、食後の血糖値が気になり始めた方に適しています。
- 野菜のとれない時、普通のお茶よりはいいかも！？

解説



- トクホの飲み物を飲んだからといって、食べ過ぎ、飲み過ぎなど、乱れた食生活をしていると、痩せるどころか逆に太ってしまいます。
- あくまでも補助的なもの。
- 普段の食生活から見直しましょう。

ご静聴ありがとうございました。

