

PRESENTED BY ICHIE IMAMURA

夏バテ・熱中症予防の 食事で 残暑を乗り切ろう！

THE IMPORTANCE OF TAKING CARE OF THE
YOUR HEALTH



プロフィール

今村一恵（いまむら いちえ）

神奈川県生まれ。

歯科衛生士。歯科食育士エキスパート。

スポーツ栄養コンディショニングアドバイザー1級認定講師。

ミネラル発酵ドリンク・手作りおから味噌教室

発酵調味料教室など自宅で開講。

食事によって身体の不調が改善することを身を持って経験し、

それを元に食育・栄養指導、スポーツ栄養指導、ミネラルのある暮らしの

情報提供をしております。

簡単・時短お料理レシピもママさんたちに大好評！



夏バテの3つの原因

①食欲低下で糖質メインの食事に



夏バテの3つの原因

②大量に汗をかく



流出



流出



夏バテの3つの原因

③カロリー不足

1日に必要な摂取カロリー

成人女性 約 2000 kcal

成人男性 約 2600 kcal

食欲低下・忙しさ

による

カロリー不足



栄養不足

代謝が低下し

夏バテを起こす

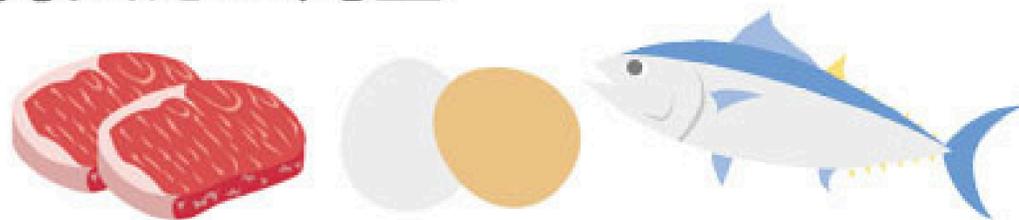




夏バテ防止に必要な栄養素

タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存、
持久力の向上



ビタミンB1, B2, C

疲労回復、糖質や脂質をエネ
ルギーに変える



ミネラル

骨や歯を作る、細胞内液や細
胞外液内の循環を一定に保つ

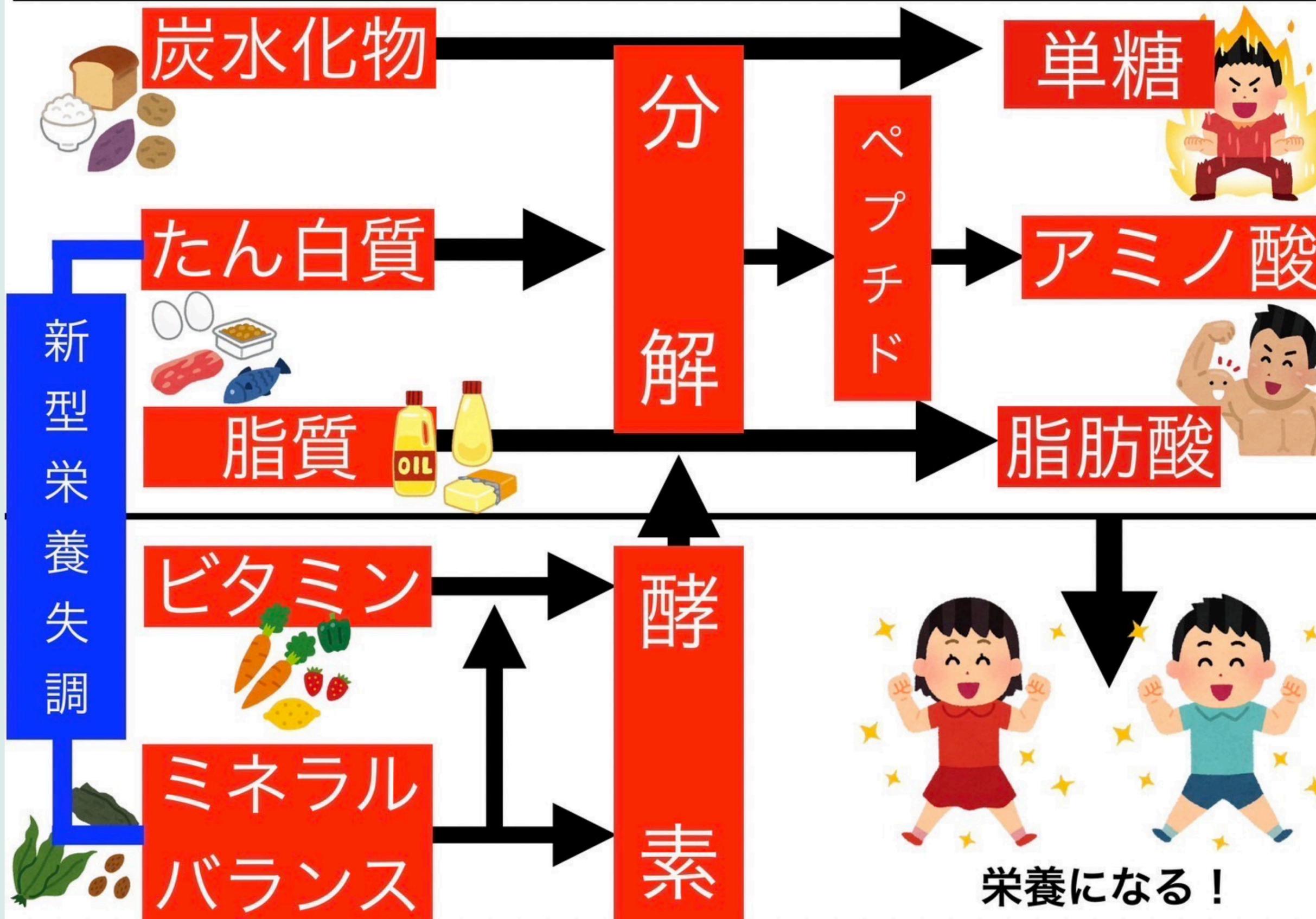


クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を
活発にする



5大栄養素・酵素・ミネラルバランス



熱中症とは？

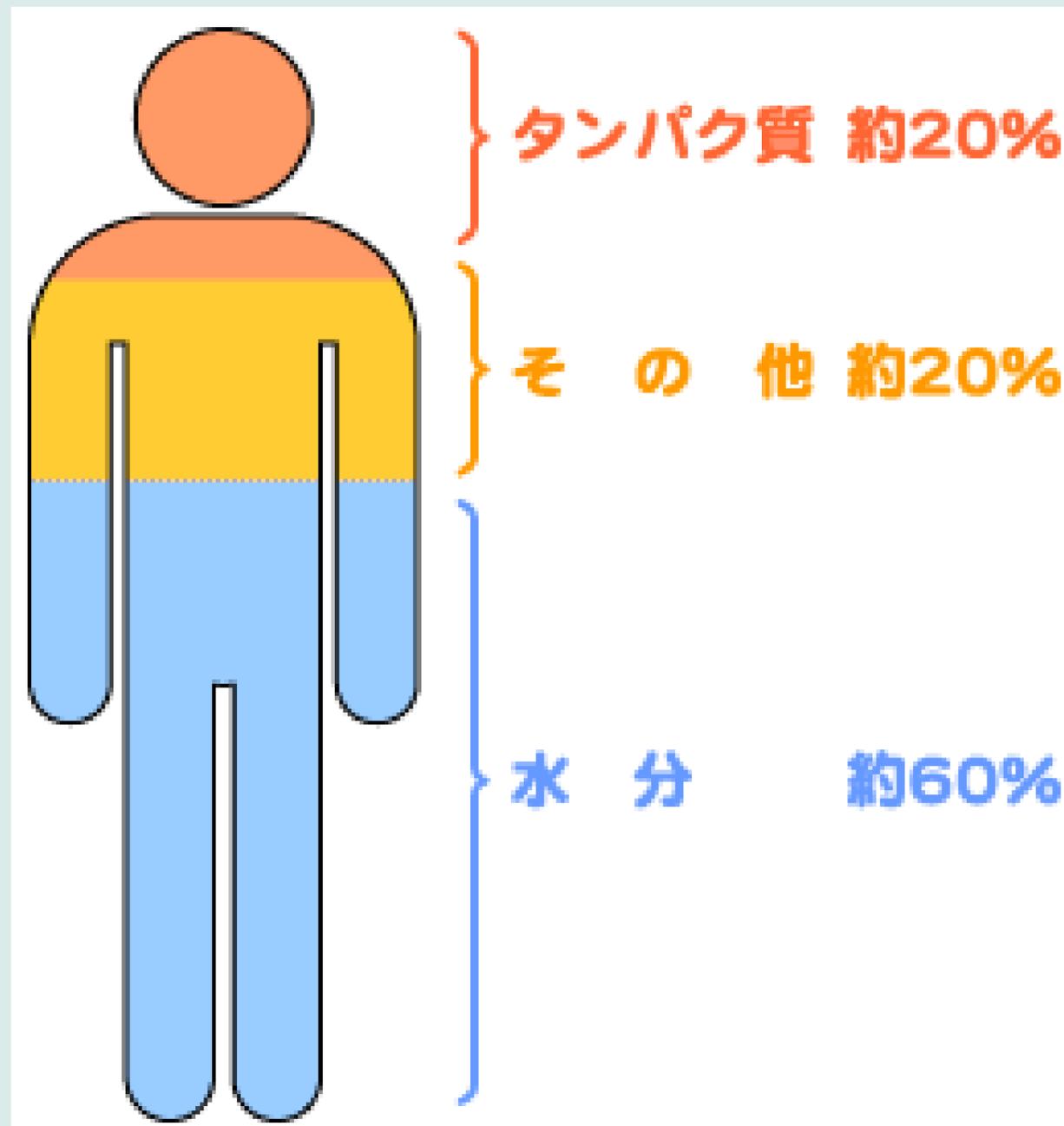


熱中症とは？

- 気温の高い環境下で脱水症状や体温調節の破綻を起こす状態
- 毎年多くの方の命を奪う恐ろしい病気
- 熱中症の影には「脱水症」が潜んでいる

熱中症の予防の基本は
「脱水症予防」！！

カギとなるのは
「水分」と「塩分」

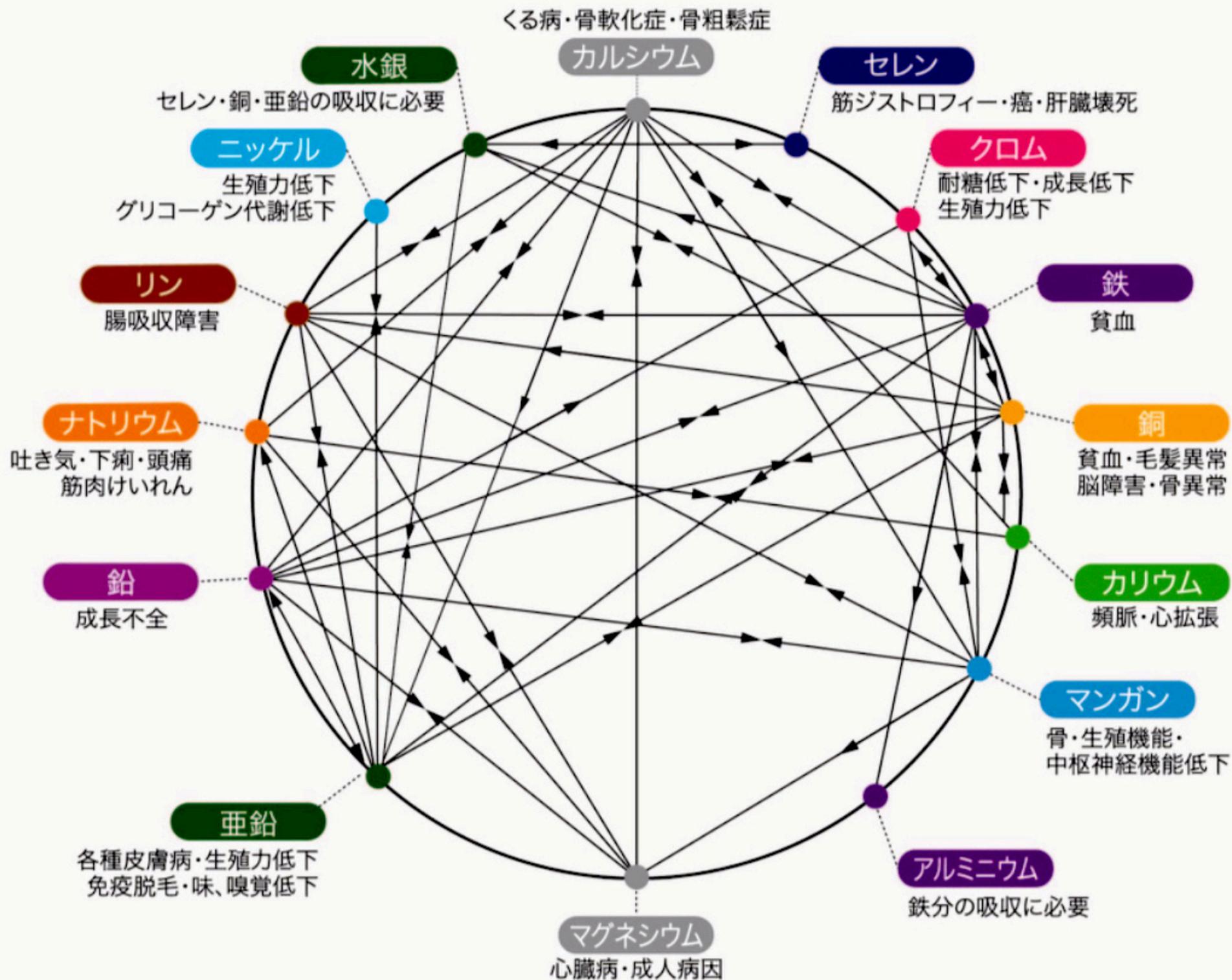


ヒトの身体はほぼ水分

水がもっとも大事!!!

+ ミネラル

塩分（電解質）
ナトリウム
カリウム
マグネシウム等



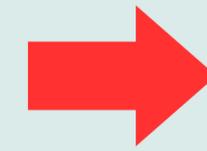
ミネラルは単体では働けない

不足するミネラルが一つでもあると
 図の矢印方向のミネラルの代謝や
 それぞれの働きが
 悪くなってしまおう！



現代の食事情

促成栽培への転換
過剰な農薬の使用



ビタミン・ミネラルが
昔より減少

食品	栄養素	1950年	2000年
ほうれん草	鉄分	13mg	2mg
にんじん	ビタミンA	13500mg	9100mg
みかん	ビタミンC	2000mg	32mg
りんご	鉄分	2mg	0mg



ミネラル不足の原因

これらの加工食品に含まれる「リン酸塩」が鉄や亜鉛、銅、マンガンなど人体に必須の微量ミネラルと強力に結合して身体の外に排出してしまう



昔には無い現代病が蔓延している

厚労省

ミネラルが不足するとただちに健康を害すると発表



カット野菜 水煮食品



何度も消毒や洗浄を 繰り返されて 栄養（ミネラル）が 抜け落ちてしまっている⚠

本当は怖い カット野菜 有機

●有機肥料の使用でがんリスクアップの落とし穴

警鐘レポート

カット野菜が店頭に並び始めたのは90年頃。需要の高まりは年を重ねるごとに加速し、22年度の市場規模は約2000億円と10年前に比べ2〜7倍に膨らんだという。

「サラダを食いたいときや、野菜炒めを作るとき、数種類の野菜を買うのが面倒で、何種類かの野菜が入ったパックをよく買います。最近ではコールスロー用、きんぴら用などパリエーションが増えて、カット野菜売り場でも、使っている不思議なもの、どうして野菜が傷んだりしないのかなという。自分で切った野菜は切った直後からとれれば大丈夫です。」

「カット野菜の懸念すべき点について、加工食品ジャーナリストの中戸川貢さんが話す。

「シャキシャキとした食感や色を保ちさせるために、丁寧に殺菌、洗浄されています。使用されるのは強い殺菌力を持つ次亜塩素酸ナトリウム、ハイターや漂白剤と同じ成分で、ツンとした塩素臭が特徴です。体内に入っても問題がないよう食品衛生法で使用量などに制限が管理されています。」

「中戸川貢さんは続ける。次亜塩素酸水はヒト由来の成分である次亜塩素酸の主成分とした弱酸性からアルカリ性の水溶液。次亜塩素酸ナトリウムなどの殺菌はカット野菜を製造する人を危険にさらすことにもなるので、気を配るメーカーも増えてくるのでは。」

食品表示に書いていない

野菜の持つ栄養素などに詳しい鶴見クリニック院長の鶴見隆史さんとう口を揃える。

「カット野菜は加工食品なので中国産など輸入野菜が使われているケースも多い。どんな農薬をどの程度使ったかわからない野菜を強い消毒剤で殺菌して、薬剤が残らないよう水洗いして出荷している。まるで洗濯機に洗剤を入れて洗っているのと同じようなイメージです。水洗いなしで食べられます。」と書いてあるのは、消毒剤のにおいや成分を薄めるためにも洗剤を使っているからでしょう。

「カット野菜は加工食品なので50%以上を占めるもののみ表記すればいいので、パッケージに入っているすべての野菜が国産かどうかを見極めるのは難しいといえます。」中戸川さんが話す。

「カット野菜の弊害について、殺菌以上に中戸川さんが危惧するのは、栄養素が抜け落ちてしまうこと。」

「栄養は切り口から抜けていくので、ビタミンや水溶性のミネラルであるマグネシウムといった大事な栄養素がとれなくなってしまう。野菜のビタミンCも損失します。」

水溶性の栄養素は水に流れ出すので、洗浄と消毒、カットを繰り返す製造工程

農薬まみれの中国産野菜を消毒液にひたしてパック詰め

野菜の闇

●漂白剤と同じ成分で野菜を殺菌する

「カット野菜が店頭に並び始めたのは90年頃。需要の高まりは年を重ねるごとに加速し、22年度の市場規模は約2000億円と10年前に比べ2〜7倍に膨らんだという。」

「サラダを食いたいときや、野菜炒めを作るとき、数種類の野菜を買うのが面倒で、何種類かの野菜が入ったパックをよく買います。最近ではコールスロー用、きんぴら用などパリエーションが増えて、カット野菜売り場でも、使っている不思議なもの、どうして野菜が傷んだりしないのかなという。自分で切った野菜は切った直後からとれれば大丈夫です。」

「カット野菜の懸念すべき点について、加工食品ジャーナリストの中戸川貢さんが話す。

「シャキシャキとした食感や色を保ちさせるために、丁寧に殺菌、洗浄されています。使用されるのは強い殺菌力を持つ次亜塩素酸ナトリウム、ハイターや漂白剤と同じ成分で、ツンとした塩素臭が特徴です。体内に入っても問題がないよう食品衛生法で使用量などに制限が管理されています。」

「中戸川貢さんは続ける。次亜塩素酸水はヒト由来の成分である次亜塩素酸の主成分とした弱酸性からアルカリ性の水溶液。次亜塩素酸ナトリウムなどの殺菌はカット野菜を製造する人を危険にさらすことにもなるので、気を配るメーカーも増えてくるのでは。」

食品表示に書いていない

野菜の持つ栄養素などに詳しい鶴見クリニック院長の鶴見隆史さんとう口を揃える。

「カット野菜は加工食品なので中国産など輸入野菜が使われているケースも多い。どんな農薬をどの程度使ったかわからない野菜を強い消毒剤で殺菌して、薬剤が残らないよう水洗いして出荷している。まるで洗濯機に洗剤を入れて洗っているのと同じようなイメージです。水洗いなしで食べられます。」と書いてあるのは、消毒剤のにおいや成分を薄めるためにも洗剤を使っているからでしょう。

「カット野菜は加工食品なので50%以上を占めるもののみ表記すればいいので、パッケージに入っているすべての野菜が国産かどうかを見極めるのは難しいといえます。」中戸川さんが話す。

「カット野菜の弊害について、殺菌以上に中戸川さんが危惧するのは、栄養素が抜け落ちてしまうこと。」

「栄養は切り口から抜けていくので、ビタミンや水溶性のミネラルであるマグネシウムといった大事な栄養素がとれなくなってしまう。野菜のビタミンCも損失します。」

水溶性の栄養素は水に流れ出すので、洗浄と消毒、カットを繰り返す製造工程



ペットボトル
主にミネラルが4種類で、
微量元素ミネラルが
入っていない



野菜
ミネラルが激減

私が愛用して
いる商品です



水道水
カルシウム、ナトリウム、
カリウム、マグネシウムの
4種類が中心で、微量元素
ミネラルが少ない



ウォーターサーバー
主にミネラルが4～6種類で、
微量元素ミネラルが少ない

微量元素ミネラルを含む
30種類以上の
ミネラル

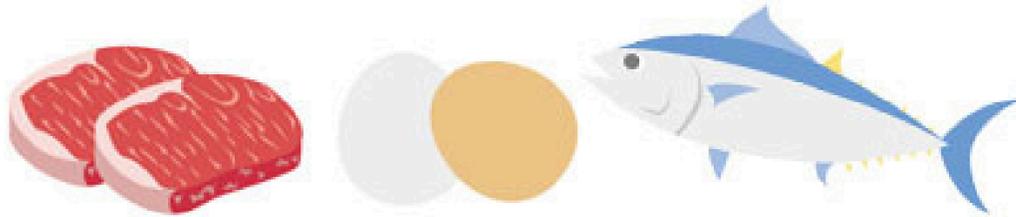




夏バテ防止に必要な栄養素

タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存、
持久力の向上



ビタミンB1,B2,C

疲労回復、糖質や脂質をエネ
ルギーに変える



ミネラル

骨や歯を作る、細胞内液や細
胞外液内の循環を一定に保つ



クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を
活発にする



猛暑対策食事王 決定戦！！

小田原湯本CC 最強ランチメニュー

👑発表👑

小田原湯本CC 最強ランチメニュー

👑うなぎ重👑

たんぱく質
ビタミンB群



小田原湯本CC 最強ランチメニュー

👑まぐろしらす丼👑

たんぱく質
ビタミンB群
マグネシウム



小田原湯本CC 最強ランチメニュー

👑あさり塩ラーメン👑

マグネシウム
鉄
微量ミネラル
セレン・クロム
モリブデン・ヨウ素



PRESENTED BY ICHIE IMAMURA

THANK
YOU VERY
MUCH!

