

熱中症

～栄養科通信～
2017年7月号NO1



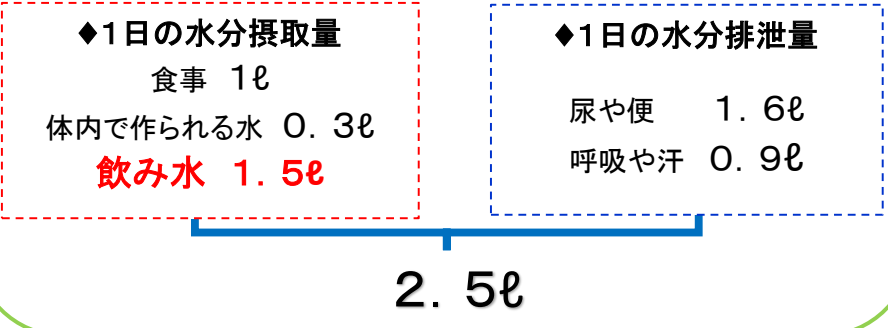
熱中症とは

温度や湿度の高い所にいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調整機能が働かなくなり、体温が上昇する事により、頭痛、めまい、体のだるさなど、様々な不調を起こします。

※室内にいる事が多い方も熱中症になる可能性はありますので適度な室内環境と水分補給を心がけましょう。

1日の必要な水分量

1日約2.5ℓの水分が排泄される為、2.5ℓの水分摂取が必要です。その中で飲み水は約1.5ℓとなります。入浴中、睡眠中はたくさん汗をかくので水分が不足がちです。起床時と入浴後にコップ一杯水を飲む事を心がけましょう。



食事で気を付けたいポイント

◆ 1日三食しっかり食事を食べる
汗をかくと体内の水分やナトリウム、ビタミン等が排出されるので1日三食の食事で補う必要があります。

◆ 旬の野菜を食べる
夏野菜にはビタミンや水分が多く体を冷やす働きがあります。旬の野菜は栄養が豊富なので是非食事に取り入れましょう。

積極的に摂りたい栄養素

◆ ビタミンB1
夏は暑いので食事が麺類のみなど炭水化物に偏りがちです。炭水化物を分解するのにビタミンB1が必要です。また、汗とともにビタミンB1が排出される為、食事で補いましょう。

【ビタミンB1を多く含む食品】
豚肉、そば、大豆、玄米、トウモロコシ、など

◆ ビタミンC
免疫力を高める効果があります。また、紫外線によりしみやそばかすの原因となるメラニン色素の生成を抑える働きやストレスを緩和する働きがあります。

【ビタミンCを多く含む食品】
キウイフルーツ、レタス、ピーマン、パプリカ、ゴーヤー、トマト、など
ビタミンCは加熱に弱いので、生で食べるのがおすすめです。

◆ クエン酸
疲労物質を抑える働きがあります。

【クエン酸を多く含む食品】
レモン、グレープフルーツ、梅干し、酢



熱中症予防レシピ

■ 豚しゃぶ梅おろしサラダ (1人分)

- 豚肩ロース肉70g
- レタス3枚
- ミニトマト2個
- 大根1/4本
- 大葉1枚
- 梅干し1/2個
- めんつゆ 大さじ1
- 酢 小さじ1

- 作り方
- 1、お鍋にお湯を沸かして豚肉を茹でる。茹で上がった肉をざるにあげ冷ます。
 - 2、レタスを食べやすい大きさ、大葉は千切りに切る。大根をすりおろし、梅干しは刻む。
 - 3、すりおろした大根に刻んだ梅干しとめんつゆ、酢を加える。
 - 4、お皿にレタス、豚肉、【3】をのせ大葉、ミニトマトを盛り付ける。

