

熱中症予防を心がけましょう

7月になり、本格的に暑くなってきましたね。みなさん熱中症対策はできていますか？熱中症を予防するためには、食事も重要なポイントです！今回紹介する熱中症予防のポイントをおさえて、暑い夏を元気に過ごしましょう♪

熱中症の主な症状

・めまい <軽症>
・立ちくらみ
・大量の発汗



・頭痛 <中等症>
・嘔吐
・倦怠感



・意識障害 <重症>
・けいれん
・高体温

熱中症は、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより起こります。自力で水を飲めない、意識がないといった場合には**すぐに救急車を呼びましょう**。

熱中症にならないために

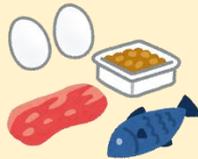
<食事のポイント> 栄養バランスのよい食事を基本に、下記の栄養素や食材も積極的に取り入れましょう！

たんぱく質

暑さで食欲が低下すると、肉や魚などに多く含まれるたんぱく質が不足しがちになります。味付けや調理方法を工夫して、たんぱく質も十分にとりましょう！

【たんぱく質を多く含む食品】

肉類 卵
魚類 大豆製品
など



ビタミンB1

ビタミンB1は、体内でエネルギーをつくるために必要な栄養素です。また、疲労回復効果もあり、熱中症予防に欠かせない栄養素です！

【ビタミンB1を多く含む食品】

豚肉 うなぎ
玄米 大豆
など



夏野菜を食べよう 夏野菜には様々な効果があり、熱中症予防にぴったりです！

その1……水分を補う

夏野菜には水分が多く含まれるため、汗をたくさんかいて少なくなった体の水分を補ってくれます！

その2……体の疲れを回復させる

野菜は疲れた体を回復させてくれるビタミンCを多く含みます。野菜をたっぷり食べて体を労りましょう！

その3……体にこもった熱を逃がしてくれる

夏野菜はカリウムを多く含み、体にこもった熱を逃がして体をクールダウンしてくれる効果があります！

<水分補給のポイント>

暑い時期は、汗をかくことで体内の熱を発散させて体温を調節しています。気温の高い日々が続く今の時期は汗の量も増えるため、十分な水分補給が必要です。朝起きたとき、帰ってきたとき、風呂に入る前などタイミングを決めて、**喉が渴いていなくてもこまめに水分を補給** しましょう！

おすすめの飲み物

<日常生活>

- ・水
- ・麦茶
- ・お茶 など



<運動時>

⚠️ スポーツドリンクには、糖分や塩分が多く含まれているため、飲み過ぎに注意 しましょう

スポーツドリンク



～夏野菜を使ったおすすめレシピ～

豚肉とナスのさっぱり梅炒め



【材料(2人分)】

- 豚こま切れ肉……200g
- ナス ……………2本
- A 梅干し……………2個
- 醤油 ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- サラダ油 ……………適量
- 塩こしょう ……………適量
- 大葉 ……………2枚

【作り方】

- ① 梅干しは種を取ってたたき、醤油・みりと合わせておく(A)。
- ② 大葉は千切り、ナスは横に半分に切ってから縦に四等分に切る。豚こま切れ肉は塩こしょうを揉み込む。
- ③ フライパンに薄く油をひいて中火で熱し、ナスと豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら A を加えてサッと絡める。お皿に盛り付け、大葉をトッピングしたらできあがり。

・ひとくちメモ・

酸味を効かせる、香味野菜や香辛料を使うことで食欲アップ！
食欲増進のひと工夫でバランスの良い食事を意識しましょう

- 酸味……………酢、レモン、梅、すだち、ゆず など
- 香味野菜…にんにく、しょうが、大葉、みょうが など
- 香辛料……………カレー粉、こしょう、唐辛子 など

