

熱中症予防を心がけましょう

<熱中症予防対策>

* しっかり食べる！

食事は体作りの基本です。丈夫な体を作るために主食・主菜・副菜・汁物を取り、栄養バランスのよい食事をしっかり摂るようにしましょう。

* 水分やミネラルを補給する！

夏は暑く、汗として体内の水分が失われ、水分と一緒にミネラルも失われていきます。スポーツドリンクなどで水分補給の際にミネラルも一緒に摂取するようにしましょう。

* 服装に工夫する！

衣服は通気性の良い生地を選び、下着には吸収性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。外出の際にはきちんと帽子をかぶりましょう。

【熱中症対策の食べ物とはどのようなものがあるのか】

・夏野菜を食べましょう

夏野菜は水分が多く、熱中症予防の水分補給にも適しています。

疲労回復に役立つビタミンB群、免疫力を高めるビタミンC群も多く含まれています。

例 きゅうり、トウモロコシ、トマト、オクラ など



・カリウムをとりましょう

細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状を引き起こし、臓器の細胞機能障害の原因にもなります。

例 ほうれん草、じゃがいも、干しヒジキ、バナナ など



・ビタミンB1をとりましょう

不足すると糖質を分解することができず、疲れやすくなります。

例 豚肉、ハム、うなぎ、乾燥大豆 など

・抗酸化物質をとりましょう

抗酸化成分は、疲れがたまる原因となる活性酸素から体を守ってくれます。

例 スイカ、人参、トマト など