

熱中症を予防しましょう!

熱中症の予防には、「暑さに敏感になる」「こまめに水分補給をする」「休息をとる」「食事をしっかり取る」の4つが重要です。

今回は、「食事」のポイントをご紹介します。

夏ばて予防に欠かせないの栄養素

たんぱく質 筋肉をつくる

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品
- ・乳製品
- など



ビタミンB1

糖質のエネルギー効率を上げる

- ・豚肉
- ・ごま
- ・うなぎ
- ・玄米
- など



ビタミンC 免疫力を上げる

- ・ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・キウイ
- など



ビタミンA

免疫力を上げる

- ・うなぎ
- ・かぼちゃ
- ・にんじん
- ・レバー
- ・赤ピーマン
- など



夏ばて予防おすすめの食材

香味野菜

硫化アリルという成分を含みビタミンB1の吸収を助ける

- ・たまねぎ
- ・長ねぎ
- ・にんにく
- ・にら
- ・しょうが
- など



ネバネバ野菜

胃の粘膜を保護し、弱った胃腸を守る
たんぱく質の消化・吸収を助ける

- ・オクラ
- ・山芋
- ・モロヘイヤ
- など



酸味のある食材

食欲増進、疲労回復の効果がある

- ・柑橘類
- ・梅
- など



忘れずに水分補給をしましょう!

水分補給は熱中症予防の基本です。1日1.2L(約コップ6杯分)を目安に、喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう!

大量に汗をかいたときには、塩分も忘れずに摂りましょう!

