



暑い夏を乗り切ろう! 食事編

# 熱中症予防

のためのポイント

暑い日には特に体に水分や栄養を補給することが重要です。熱中症予防のためにも、以下のようなポイントを意識してみましょう!

## 1.水分補給

失った水分を補給するために水分を十分に摂ることが重要です。水分補給は、喉が渴いた時だけではなく、こまめに摂るようにしましょう。夏場や暑い日には、通常よりも多くの水分が失われる傾向にあります。必要な水分摂取量は個人や環境によって異なりますが、一般的には以下のような目安があります。

日常生活での水分摂取量：1日に体重1kgあたり約35ml

(例：体重60kgの場合 2,100mlに相当)

暑い日や運動をした場合、体温調節や汗をかくことにより、さらに多くの水分が失われます(運動中には1時間あたり500ml以上の水分が失われることもあります)したがって、夏場や暑い日には通常よりも水分摂取量を増やし、失われた水分をしっかり補給することが大切です。

## 2.電解質

カルシウム、ナトリウム、マグネシウム、カリウムなど



運動や長時間の屋外活動をする場合は、水とともに失われる電解質も補給する必要があります。

スポーツドリンクや経口補水液を摂取することで体のバランスを保ちましょう。ただし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれるため、普段の水分補給には水やお茶を飲むようにしましょう。

## 3.果物

果物は、水分やミネラルを含んでいて、暑い日に適した栄養補給の一つです。

水分含有率

スイカ92%、グレープフルーツ91%、メロン88%など



## 4.野菜

水分やビタミン、ミネラルを含む野菜も重要です。

特に、きゅうりやレタス、トマトなどの水分が豊富な野菜は、サラダやスムージーなどで摂取すると良いでしょう。

水分含有率 きゅうり96%、レタス95%、トマト94%



## 5.ビタミンC



紫外線の量が増える夏の時期は活性酸素が発生しやすく、疲労の原因にもなります。ビタミンCは抗酸化作用があるため、疲労回復を促すことで熱中症のリスクを軽減する助けとなります。

キウイフルーツ、イチゴ、かんきつ類、パプリカ、ブロッコリーなど



## 6.ビタミンB群

汗をかくことで水溶性のビタミンB群も失われやすくなります。暑い日は冷たいうどんやそうめんだけで済ませてしまうこともありますが、これらは主に炭水化物(糖質)で、ビタミンB1が不足するとエネルギー変換できず、余計に疲れやすくなってしまいます。疲労回復を促すためにもビタミンB1(チアミン)を積極的に摂取しましょう。

豚肉、豆腐、味噌、玄米、全粒穀物やレバー、ナッツ類など

バランスの取れた食事や栄養補給を心がけて健康を維持しましょう! ✨

# 夏の果物 & 野菜クイズ

Q1 目の疲れがよくとれるフルーツは次のうちどれ?

1.なし 2.ブルーベリー 3.もも 4.イチゴ

Q2 シミやしわを予防してくれるリコピンを含んでいるのは次のうちどれ?

1.マンゴー 2.ぶどう 3.スイカ 4.りんご

Q3 夏バテ防止に役立つカリウムを1番多く含んでいるのは次のうちどれでしょう?

1.スイカ 2.パイナップル 3.バナナ 4.メロン

Q4 きゅうりって栄養がないってホント?

1.本当 2.ウソ

Q5 お肉を柔らかくしてくれるフルーツは何?

1.さくらんぼ 2.みかん 3.ぶどう 4.パイナップル

Q6 トマトは何に効果があるの?

1.美肌(美白)  
2.風邪予防  
3.むくみや高血圧の予防ができる  
4.便通を抑止、腸内環境を良好に保つ

**Q1 answer** 正解は2のブルーベリー！アントシアニンと呼ばれるポリフェノールが目の周りの神経の血流をよくして疲れ目や視力の回復が期待できます。

**Q2 answer** 正解は3のスイカ！リコピンは紫外線によるダメージを予防、軽減してくれるため夏の日差しでダメージを受けた肌をケアしてくれます。

**Q3 answer** 正解は...3のバナナ！100g当たりのカリウム含有量は、バナナ360mg、メロン350mg、パイナップル150mg、スイカ120mg  
カリウムは体の調子を整えてくれるミネラルの一種で、不足するとだるさや食欲不振につながります。夏は汗などで体内の水分量が減少し、カリウム不足になりやすいので果物でカリウムを摂取しましょう！ ※カリウム制限のある方は医師の指示に従ってください

**Q4 answer** 正解は2！きゅうりはカリウムやビタミンK、食物繊維を豊富に含んでいます。また、水分を豊富に含むため、体を冷やす効果もあります！  
カロリーや糖質は少なく、ヘルシーなのも嬉しいですね！

**Q5 answer** 正解はパイナップル！パイナップルにはたんぱく質を分解してくれる酵素が含まれており、肉質を柔らかくして消化を助けてくれるため、夏の暑さで疲れた胃腸におすすめの果物です。

**Q6 answer** 正解はなんと・・・全部正解です！トマトを食べると体に嬉しいことが沢山あるので積極的に食べましょう！

ご存知ですか？

## 熱中症の暑さ指数 (WBGT値)

暑さ指数 (WBGT) は、気温だけでなく湿度や日差しの違いを考慮しています。暑さ指数 (WBGT) を参考にして、よりの確に熱中症予防対策をしましょう！

暑さ指数 (WBGT) には、『日常生活に関する指針』と『運動に関する指針』があり、いずれも『28』を超えると『厳重警戒』、31以上で『危険』となります。また、同じ環境下でも『体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など』は暑さに弱く、熱中症になりやすいので、注意が必要です。

WBGTが28より高いと熱中症に注意が必要です！

暑さ指数 (WBGT)
危険 (31以上)
厳重警戒 (28以上31未満)
警戒 (25以上28未満)
注意 (25未満)

## 熱中症の初期症状と対処法

【初期症状】

足元がフラフラする、めまいがする、だるい

めまいや失神がおこる理由は体が熱を逃がそうと皮膚表面の血管を広げるから。早めの対処が症状を軽くし回復しやすくなります。「ちょっと調子が悪いかな？」と感じたら次のポイントで対処しましょう！

### ① 休息のポイント

- 車通りや人通りの少ない安全で涼しいところへ移動する
- 締め付けのある衣服を緩める
- 横になり足を10cmほど高くして心臓に血液を送る

### ② 冷却のポイント

- 冷房、うちわなどで体を冷やす
- 水や濡れタオルなどで体を冷やす
- ▶体を冷やす時は、太い血管が通っている「首」「わきの下」「脚の付け根」に濡れタオルや保冷剤をあてると効果的！

### ③ 水分補給のポイント

※熱中症予防のポイント（食事編）参照



## 夏に負けない！豚ニラスタミナ丼

材料 (3人分)

ごはん (1人前200g)	600g
豚バラ肉	12枚
ニラ	1袋
太もやし	1袋
ニンニクの芽	3本
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2玉
ニンニク	2片
卵黄	3個
焼肉のたれ	ひと回し
塩コショウ	適量
ブラックペッパー	適量
サラダ油	適量

### 作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、野菜もそれぞれの大きさに切る。ニラ→6cm幅、ニンニクの芽→4cm幅、人参→細切り、玉ねぎ→厚めのスライス、にんにく→斜めのスライス
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ニンニクを焦がさないように炒め、香りが出たら豚バラを加えて炒める。
- 3 ②に火が通りにくい野菜から順に入れ、強火でさっと炒める。(人参→玉ねぎ→ニンニクの芽→太もやし)
- 4 塩コショウとブラックペッパーを入れ、最後にニラを加え炒める。
- 5 焼肉のたれを入れ、全体に味を馴染ませる。
- 6 どんぶりにご飯をよそって盛り付け、卵黄をのせて完成！

