



油断大敵！ 熱中症対策を！！

熱中症は8月が最も多いと思われがちですが、まだ暑さに慣れていない7月に熱中症になる人が多くみられます。熱中症で体調を崩さないためにも、食事による予防と熱中症になった時に回復を早める食材をご紹介します！

～熱中症予防に有効な食材～



熱中症予防に不可欠なのは、こまめな水分や塩分の補給です。その次に大事なものは、カリウム・ビタミンB₁・ビタミンCの栄養素です。左の食材はそれらの栄養素を豊富に含んでいるものの代表例です。是非普段の食卓に一品増やしてみてください。

特におすすめするのはブロッコリーで、カリウムやビタミンCが豊富に含まれています。茹でてマヨネーズをつけて食べたり、サラダの食材にするだけでも熱中症予防が期待できます！



～熱中症かなと思ったら～

1. 食欲がない時

熱中症の症状が出ているときは食欲も落ちるため、無理せずに食べられるものから食べていきましょう。少しならば食べられるときはスイカがおすすめです。スイカにはカリウムが多く含まれ、熱中症にかかった時には回復力を高めてくれます。また、塩をかけると塩分補給もでき、不足しているナトリウムを補うことができます。



2. 少し回復してきた

熱中症の症状が少し回復してきたら、熱中症予防に有効な食材を中心に食べてみてください。特にオレンジやトマトは水分もあるため食べやすいでしょう。その後は食べたものをエネルギーに変換する働きのあるクエン酸が多く含まれる梅干やレモンを摂ることで徐々に回復していきます。

休養もしっかりとりましょう。



熱中症に気をつけ 夏を乗り切りましょう！！