

ヤングミセス通信

発行者：愛知県海部農林水産事務所
 農業改良普及課
 〒496-8532 津島市西柳原町
 1-14

1 栄養をとろう

おすすめの栄養素と食材

水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べる、朝ごはんをしっかり摂るなど、正しい食生活が基本です。夏バテで食欲がないときは食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

たんぱく質 しっかりした体を作る。 ・肉 ・魚 ・卵 ・乳製品 ・豆製品など	ビタミンC 体の抵抗力を高めてくれる。 ・キウイ ・ジャガイモ ・パプリカなど
ビタミンB1 糖質をエネルギーに変える。 ・豚肉 ・ごま ・ウナギ ・大豆 ・かつお ・玄米など	ビタミンA 体の抵抗力を高めてくれる。 ・レバー ・ウナギ ・人参 ・かぼちゃ ・赤ピーマン ・にらなど
香味野菜 硫化アリルという成分を含み ビタミンB1の吸収を良くする。 ・玉ねぎ ・長ねぎ ・にら ・ニンニク ・生姜など	ネバネバ野菜 胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。 タンパク質の消化吸収を助ける。 ・オクラ ・山芋 ・モロヘイヤなど
夏冷えにおすすめの食材 発汗作用を促すものや、血行を よくするビタミンEなどを含む。 ・唐辛子 ・カボチャ ・ニラ ・ニンニク ・生姜など	酸味の食材 食欲増進、疲労回復におすすめ。 ・柑橘類 ・梅 ・お茶など 梅干は 塩分補給にも おすすめだよ！

出典：日本栄養食生活協会ホームページ(<http://www.neik.co.jp/>)

出典：心がけ次第で防げる！
 熱中症対策ブック
 (熱中症予防声かけプロジェクト
 ×環境省)

Point!
 甘酒が飲む点滴と呼ばれるほど、栄養たっぷり！水分、塩分、糖分がバランスよく含まれています。また野菜や果物を入れることで、熱中症対策におすすめなカリウム(バナナ)、クエン酸(オレンジ)、βカロテン・ビタミンC(トマト)が摂れます。

甘酒スムージー

材料(1人分)

甘酒(米麹).....150ml	オレンジ.....1/2個
トマト(大).....1/2個	バナナ.....1本
	水.....適宜

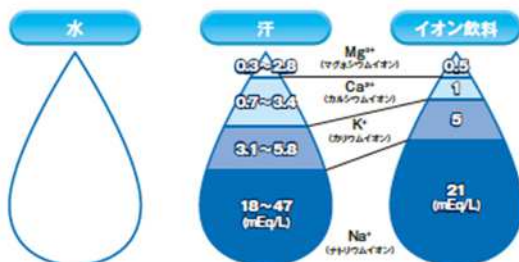
作り方

- ①オレンジとバナナは皮をむき、それぞれの材料を一口大に切る。
- ②ミキサーに全ての材料を入れて攪拌する。

レシピ開発：野菜ソムリエ上級プロ・熱中症対策アドバイザー NAHO 氏

2 水分補給のポイント

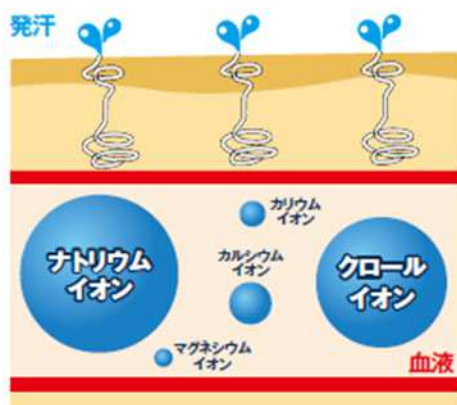
汗は、何でできている？



汗の中には、様々なイオンが含まれます。汗をかいた時には、汗の組成に近いイオン飲料で失われた水分とイオンを補給するとよいでしょう。

出典)Brouns F, Journal of Sports Sciences,1991を改変

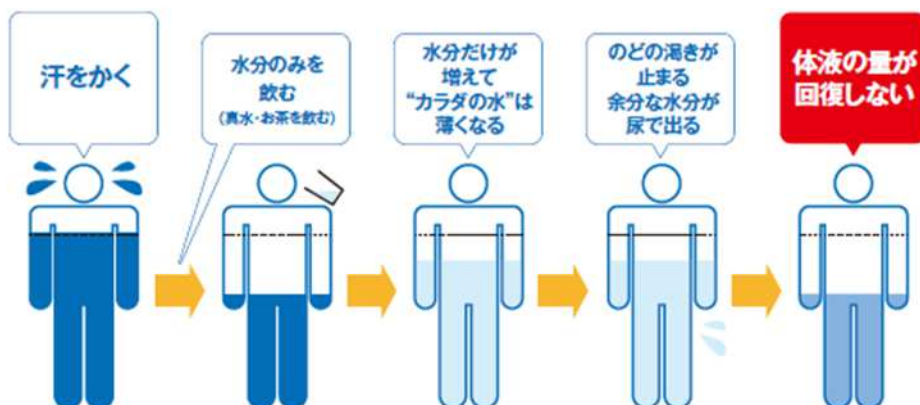
汗は、血液から作られる



汗は血液を原料として作られます。そのため、汗をかくことで水分とともに血液中に含まれるナトリウムを主としたイオンが失われます。特にナトリウムは、体液量を保つうえで重要な役割があるため、失われた水分と同時にナトリウムを補給することが必要です。

脱水時の水分補給、水・お茶だけでは△

大量に汗をかいた時は、水分と同時に塩分も失われます。この「体液量が減った状態」で水だけを飲むと、体液が薄まってしまいます。すると、それ以上体液が薄まらないようにのどの渇きも止まります。さらに、体液をもとの濃さに戻そうとするため、余分な水分を尿として出してしまうので、水分が体内に留まらず、脱水から完全には回復できない状態になります。



飲料を成分表示をチェック

通常の水分補給は、水やお茶などで十分ですが、大量に汗をかいた時は適度な塩分が入った飲料を選びましょう。

熱中症対策のための水分補給に必要な

食塩相当量

0.1~0.2g (100ml中)

ナトリウム量として、40~80mg(100ml中)

出典)厚生労働省 平成23年 「職場における熱中症予防対策の重点的な実施について」

