

# 《栄養だより》食生活でできる熱中症対策

年々患者数が増加している熱中症。実は暑くなる前から食べ物や運動などで熱さに強い体をつくっておく長期的な対策が有効です。夏に備えて、食生活でできる熱中症対策を始めましょう！

## 脱水症

体に必要な水分やミネラルが不足している状態

<主な原因>

- ◆水分摂取不足
- ◆発汗、下痢、嘔吐  
などによる水分や塩分の排泄



放っておくと...

## 熱中症

水分とミネラルの喪失と体温調節機能の低下で

体内に熱がこもった状態

<熱中症の症状>

- ◆めまい、立ちくらみ、足がつる
- ◆頭痛、吐き気、倦怠感、集中力低下
- ◆意識障害、けいれん、高体温

## 暑熱順化と貯水しやすい体づくり

**暑熱順化 = 暑さに体が慣れること**

意識的に暑さに対応して体温をコントロールできる体をつくっておくと熱中症の備えになります。

### こまめな水分補給を



体内の貯水量を増やすために、普段から適度な水分補給を心がけましょう

**「8回に分けて1.5L」**

起床時、食事中、食間、入浴前、就寝前などに各コップ1杯程度の水分を摂取しましょう

### ビタミンC



ビタミンCには抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らすことで細胞を守り、炎症を軽減して暑熱順化をサポートします。

水に溶けやすく、また熱に弱い特性があります。鮮度が良い状態のものを手早く水洗いし、なるべく生の状態で食べるよう心がけましょう。

### たんぱく質

体内の水分は約半分の量が筋肉に貯蔵されます

**たんぱく質を摂ることで筋肉量が増える**

↓  
**体内に水分を保持できる力 = 保水力が高まる**



植物性・動物性のたんぱく質  
バランス良く食べましょう！

### タウリン

<タウリンの働き>

- ◆疲労回復
- ◆筋肉の産生を促す
- ◆深部体温を下げる



水に溶けやすいので、汁ごと摂れる鍋ものやスープなどで食べると効率的に摂取できます◎

## 熱中食対策 ～食生活の基本～

### ●朝食は抜かない

朝食には「水分補給」「消化器の活動を促す」「暑い環境で活動するための体力を補う」などの役割があります。**朝食を摂れなかった時はいつもより500mlほど多く水分を摂る**ようにしましょう。

### ●単品料理でも栄養に配慮した食事を

例えば、麺類を選ぶと栄養は炭水化物に偏りがちになります。**単品料理でも炭水化物・たんぱく質・野菜を意識**しましょう。

### ●冷たい物の食べすぎ・飲みすぎは食欲低下の原因に

冷たい物の摂りすぎは消化器の働きを低下させ、食欲が落ちたり、栄養が十分に摂取できなくなったりすることに繋がります。**温かいスープや味噌汁を献立に加えてみましょ**う。