

# 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
- ・卵
- ・乳製品
- ・魚
- ・大豆製品
- など



### ビタミンB1

糖質のエネルギー効率を上げる

- ・豚肉
- ・うなぎ
- ・ごま
- ・玄米
- など



### ビタミンC 免疫力を上げる

- ・ピーマン
- ・キウイ
- ・ブロッコリー
- 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
- ・にんにく
- ・しょうが
- ・長ねぎ
- ・にら
- 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
- ・モロヘイヤ
- ・山芋
- 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!

