

# 健康レシピ

## 熱中症から身体を守ろう

\*熱中症は、強い日差しの下で激しい運動や作業をするときだけでなく、身体が熱さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。重度になると命にもかかわってきます。自分でできる熱中症対策を心がけましょう。



### 《日常生活での熱中症予防のポイント》

- ・こまめに水分補給をする
- ・エアコン、扇風機を上手く利用する
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・部屋の温度を計る
- ・暑い時は無理をしない
- ・外出時には日傘、帽子を着用する
- ・部屋の風通しを良くする
- ・緊急時の連絡先を確認する
- ・涼しい場所や施設を利用する

\*熱中症は水分と塩分などのミネラル欠乏により起こります。熱中症の予防には、普段から水分と塩分を適度に摂取しておくことが大切です。

### 《熱中症対策に必要な栄養素》

- ・カリウム
- ・ナトリウム
- ・クエン酸
- ・ビタミンB1
- ・ビタミンC
- ・鉄分
- ・カルシウム

### 《熱中症に効果的な食材》

- ・梅干し、レモン
- ・スイカ、バナナ
- ・ジャガイモ
- ・豚肉、ハム、納豆、豆腐
- ・牛肉、レバー、貝類、青菜
- ・きゅうり、トマト、ナス
- ・トウモロコシ、オクラ
- ・ゴーヤ、モロヘイヤなどの夏野菜
- ・味噌



・水分不足を避けよう

私たちの身体には、「体液」と呼ばれるたくさんの水分が含まれています。成人男性で体重の60%、成人女性で55%、高齢者の方で50~55%がこの体液で出来ています。つまり体重70kgの成人男性ならば、約42リットルもの水分を体内に蓄えていることとなります。



### 【体液】の役割

《運搬》  
酸素や栄養分を体内に運び、老廃物は体外へ出します。

### 《体温調節》

皮膚への血液の循環を増やし、汗を出して体温を一定に保ちます。

### 《環境維持》

新陳代謝がスムーズに行われるよう、体液の性状を一定に保ちます。

\***体液**はこのような働きで私たち**人間の**身体の中を循環し、**生命を維持**しているので、つまり、体内から水分が減ると酸素が脳へ回らなくなり身体を正常に維持するのが難しくなってしまうのです。