



# 熱中症予防と食事



蒸し暑い夏、毎年熱中症が話題となります。  
真夏の屋外はもちろん、エアコンで快適な室内でも油断は禁物です。

## ● 熱中症の原因は水分不足だけじゃない

熱中症は、様々な要因が重なり、体温が上昇し、下げることができずに起こります。  
「真夏の屋外での部活」など、環境は変えることはできませんが、「自分の体の状態」や「行動」は変えることができます。



寝不足は、熱中症の原因の一つです。  
きちんと質の良い睡眠をとることが大切です。寝不足は体温コントロールが難しくなります。



朝食ぬきも熱中症の原因の一つです。  
朝食をとることで、水分だけでなく塩分も補給することができます。意識して、朝食をとるようにしましょう。



帽子や日傘で、直接太陽の光を浴びることを避けるのは、熱中症対策として有効です。

## ● 場面に応じた水分補給が大事

### 普段の水分のとり方

#### タイミング

- 起床時
- 入浴前後
- 暑いところに出る前

#### 内容

- 水または麦茶
- 常温か5~15℃の冷たすぎないもの

- 1日1.2ℓ目安
- 1回あたりコップ1杯程度(150~200ml)

### 運動時の水分のとり方

#### できるだけこまめに

少なくとも30分に1回程度は補給が必要です。

スポーツ飲料を上手に活用  
100mlあたり40~80mgのナトリウムを含むもの\*

#### 冷やした水分は体温を下げる

冷たい水分は、体温を下げられます。

\*糖分が多いため、過度な発汗のある時、熱中症を起こしてしまった時は、経口補水液(OS-1 など)がおすすめです。

## ● 中学生にもできる夏の食事の工夫

暑さとだるさで、食欲も減退しがち……。そこで、夏の定番料理にひと工夫して、食べやすく、栄養もアップしましょう。

### ★いつもの「そうめん」にひと工夫

#### + 納豆(梅干しもいれ)



「そうめん(炭水化物)」+「納豆(たんぱく質)」+薬味(ねぎなど)

### ★「そばろごはん」にひと工夫

#### + カレー粉 or 唐辛子などスパイスを加えて「タコライス」



「そばろ」に、カレー粉や唐辛子、またはチリペッパーを加えて、味に変化をつけ、たっぷりの野菜とチーズにかけると、簡単タコライスの完成。

### ★「いつもの肉料理」にひと工夫

#### + 酢



照り焼きや生姜焼きの仕上げに「酢」を少々。少し酸味を飛ばすと、照りもよくなり、味もさっぱりして食べやすくなります。

## 今月の鉄ちゃんの一言 ~ 仕事の流儀 ~



鉄ちゃんの仕事ってなんですか？



「鉄」は、体の中の様々な細胞に酸素を運ぶ、運搬屋さんです。私たちの体はその酸素を使って、細胞の中でエネルギーを作っています。つまり、「鉄」が不足すると**体が酸欠**になってしまい、エネルギーの生産がとどこおり、体はうまく動かなくなってしまいます。



鉄ちゃんの仕事の流儀をおしえてください。



「もちろん、体の隅々の細胞に酸素を確実に運ぶこと」そのためには、「鉄」を含む食材をしっかり摂取してくださいね！

