

7月 調理場だよ!

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、寝起きやエアコンで快適な室内でも油断は禁物です。熱中症予防のための夏の食事の工夫と水分の取り方について紹介します。

● 中学生にもできる 夏の食事の工夫

★ビタミンB1をとろう!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると、糖質が上手く代謝されず疲労感やだるさを感じ、夏バテに……。

夏バテ防止に、ビタミンB1をうまく取り入れ、また、その吸収をアップしてくれるお助け栄養素の「アリシン」を加え、元気に夏を過ごしましょう。

《ビタミンB1を豊富に含む食材》

《アリシンを豊富に含む食材》



● 水分 タイミングが重要!! 乾く前に飲む!!

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

量

- ・ 1日1.2L目安
- ・ 1回あたりコップ1杯程度 (150~200ml)

内容

- ・ 水または麦茶
- ・ 常温か5~15℃の冷たすぎないもの

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、体温を下げてくれます。

※スポーツ飲料は糖分が多いため、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。

● 熱中症の原因は水分不足だけじゃない!

熱中症は、環境・体の状態・行動の3つの要因が重なり、上昇した体温を下げるができなくなった時に起こります。「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。

✗ 朝ごはん抜き



朝ごはんの欠食は、空っぽのタンクのまま出発する車と同じ。栄養、水分、ミネラルの補給をして出発しましょう。

✗ 睡眠不足



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。

○ 日よけ対策



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。

★給食で人気の…

「豚ニラどん(おうち版)」でパワーアップ!

材料 (2人分)	作り方
豚肉 100g	①玉ねぎは5ミリの薄切り、ニラは3センチ程度、にんにくはすりおろしておく。 ②フライパンに油、にんにく、しょうがを入れ、中火にかける。香りが出たところで、豚肉を入れ、塩、こしょうをする。 ③②に玉ねぎを入れ、しんなりしたら、ニラを加え、焼き肉のたれで味をととのえ、ごはんの上に盛りつけて完成です。
玉ねぎ 100g	
ニラ 1/4束	
にんにく 1片	
しょうが 少々	
塩、こしょう、油 適量	
ごはん	調味料は焼き肉のたれでOK!

★栄養が偏りがちなそうめんに一工夫



ビタミンB1アップ
そうめん

★いつものみそ汁やカレーに一工夫(ビタミンACEで免疫力アップ)



夏野菜たっぷりの
みそ汁やカレー