

熱中症を予防できる食事はどんなものがあるだろう?

栄養教諭 猪瀬

熱中症予防に効果的な食材

豚肉・納豆・モロヘイヤ・枝豆・梅干し・にんにくと言われています。7月の給食にはたくさん登場しましたね。この夏は栄養を意識して取り入れてみましょう。



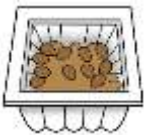
そして、熱中症にならないために必要なのは、何といたってもこまめな水分補給です。「のどが渴いた」と気づいてから飲んでいては遅いので、のどが渴く前にお茶や水などで水分を補いましょう。熱中症対策には「塩分」も欠かせませんので、料理の中で自然にとっていきましょう。

豚肉

豚肉には疲労回復に役立つビタミン B1 が豊富に含まれています。ビタミン B1 は不足してしまうと糖質をエネルギーに変えることができず、疲労や倦怠感につながってしまいます。



納豆



納豆の原料、大豆はビタミン B1 を含み、汗とともに失われてしまうカリウムが豊富です。発酵することで栄養素の吸収もされやすく、腸内環境を整え体調管理にも一役買ってくれます。カルシウムやマグネシウムといった汗と一緒に流れてしまうミネラルも補うことができるので、熱中症予防におすすめ。

モロヘイヤ

夏が旬の野菜で栄養価が高いモロヘイヤ。大量の汗をかくと、カリウムが汗と共に失われてしまいます。モロヘイヤにはそのカリウムが豊富に含まれていて、他にもカルシウムや鉄といったミネラルや造血のビタミン葉酸も野菜の中でトップクラスの含有量を誇っています。カリウムが不足すると、脱力感や食欲不振を引き起こしてしまうのでしっかり補いましょう。



枝豆



「枝豆」に含まれる「オルニチン」という栄養素も熱中症予防をするにあたって、重要になります。疲労の蓄積は熱中症の危険を高めます。枝豆は大豆の成長過程で未熟な時に収穫するので大豆の栄養素も含んでいます。ビタミン B1、カルシウム、タンパク質も取ることができるので熱中症予防におすすめ。

梅干し

梅干しにはクエン酸が豊富で体内のエネルギー代謝を効率よくする働きがあります。エネルギー代謝が活発になり、疲労回復を早めることが期待できます。さらにカルシウムの吸収率を高めたり、酸味によって食欲増進にもつながったりします。ただ塩分が強いので1日1個と決めて食べるようにしたり、減塩のものを選んだりするのがおすすめです。



にんにく



にんにくは、「アリシン」という成分が豊富に含まれています。夏は冷たいものを多く食べるので、内臓が冷えて機能が低下してしまいます。アリシンは血流を促進し、血行を促すため体を温める働きがあります。ビタミン B1 と一緒にとることで、効率よく栄養素が吸収され熱中症予防により効果的です。にんにくをすりおろすことで細胞が壊されてアリシンを多くとることができます。