

食事から熱中症を予防しよう！

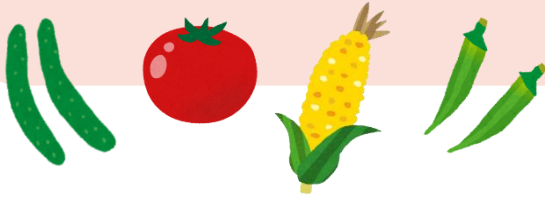
ここでは熱中症予防に良いとされている食べ物について紹介します。
食べ物の特徴を知り、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏野菜

きゅうり、トマト、ゴーヤ、トウモロコシ、オクラ、なすなど

★夏が旬の野菜には、疲労回復効果のあるビタミンB群や、体の調子を整え免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含まれています。さらに、水分が多く含まれているため、体温を下げる働きもあります。



塩分・ミネラル・クエン酸を多く含む食品

梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢など

★梅干しなどに含まれている「クエン酸」は疲労の原因物質を減らしてくれるため、疲労回復に効果があります。

※梅干しには塩分も多く含まれているので、食べすぎには注意しましょう。



★疲労回復効果のあるビタミンB群や免疫力を高めてくれるビタミンCを含む食材、栄養価の高い旬の食材などは、熱中症や夏バテの予防のためだけでなく、体調を崩した時などにも積極的にとりたい食品です。

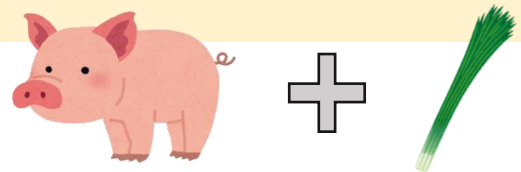
バランスよく食べて元気に夏を乗り切りましょう！



ビタミンB1を多く含む食品

豚肉(ヒレ肉、モモ肉、肩ロース)、ハム、ウナギ、グリンピース、青海苔(乾)、大豆(乾)など

★ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える際に必要となる栄養素です。ビタミンB1が不足するとエネルギーが作られず、疲労がたまりやすくなります。また、ねぎやニンニクなどアリシンを含む食材と一緒に食べることで、ビタミンB1の吸収率がアップします。



抗酸化作用を持つ食品

トマト、スイカ、にんじん、モロヘイヤ、イワシ、鮭、アーモンドなど

★β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用のある食品は、疲労や老化の原因になる活性酸素から体を守る働きがあります。このことを抗酸化作用と言います。

