



栄養だより 夏



夏本番!! 日に日に暑さが厳しい季節になってきました。暑さが増すと同時に、夏バテや熱中症などを起こしやすくなってしまいます。体に疲れをためないために、食事や休養をしっかりとする様にしましょう。

今回は**夏バテ**と**熱中症**について、ご紹介します。

【夏バテ】と【熱中症】は何が違うのかな?

	夏バテ	熱中症
体温	平熱	上昇
原因	主に自律神経の乱れ *栄養の吸収が悪くなる *冷房の利きすぎetc…	熱がこもってしまう *暑さになれない時期の気温上昇 *日差しが強い日の激しい運動etc…
脱水症	あっても軽め	あり
症状	身体がだるい・疲れやすい 食欲がない・頭痛etc…	めまい・立ち眩み 頭痛・吐き気・高熱etc…
栄養状態	低下	普通
対策	栄養・睡眠	冷やす・水分補給（経口補水液）

夏バテ予防

旬の野菜【夏野菜】を食べましょう

カロテンやビタミン、鉄やカルシウム、カリウムなどのミネラルが豊富。
積極的に取り入れましょう!!



トマト・なすび・胡瓜・パプリカ
とうもろこし・オクラ・しそ・みょうがetc



身体を冷やし過ぎない食材を選びましょう

← 寒 涼 平 溫 熱 →

野菜・果物	野菜・果物	野菜・果物
トマト・なす スイカ・胡瓜 なす・ほうれん草	人参・ピーマン もやし・ぶどう きのこ類	玉ねぎ・にんにく 葱・ニラ・生姜 ししとう
肉・魚・卵・大豆 あさり・しじみ 豆腐	肉・魚・卵・大豆 豚肉・さば 卵・牛乳・大豆	肉・魚・卵・大豆 鶏肉・うなぎ 牛肉・エビ・レバー
冷やす食べ物	どちらでもない	温める食べ物

寒涼性の食材を使いながら、温熱性の食材を組み合わせて
体が冷えすぎないようにしましょう。

*たんぱく質をしっかり摂りましょう。
(疲労回復や脱水予防にもつながります。)
*こまめに水分補給をしましょう。

熱中症対策

上手に水分補給をしましょう。



水分はどれくらい必要?

(人間の体からは、毎日尿や汗として2.5ℓの水分が失われているので
食事や飲み物で水分を補給する必要があります。)

一般的な成人の水分量	食事	水分 (飲み物から)	水分(夏場) (好ましい量)
	1.3ℓ	1.2ℓ	1.5~2.0ℓ程度



水分はどのように取ればいいの?

コップ1杯程度の水をゆっくり噛むように飲みましょう。



飲み物の種類は何かいいの?

・基本的には水かお茶がオススメです。

・熱中症の水分補給には、経口補水液で補って下さい。

(経口補水液には、塩分や糖分が含まれていて吸収されやすい。)

万能トマトの中華タレ

野菜と混ぜたり、豆腐や豚肉・鶏肉にかけたり
春雨と和えたり…
好みで、にんにくや生姜・青じそなどを入れても
美味しいですよ♪

【材料4人分】

トマト	1個
みょうが	1個
青ネギ	2~3本
ごま	好みで
レモン汁	大さじ2
醤油	大さじ2 (ポン酢でOK)
ごま油	大さじ1

