



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きます。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。

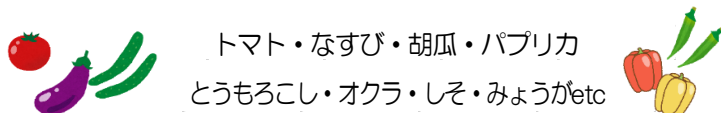
【夏バテ】と【熱中症】は何が違うのかな？

	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	温	熱
野菜・果物 トマト・なす スイカ・胡瓜 なす・ほうれん草	野菜・果物 人参・ピーマン もやし・ぶどう きのこ類	野菜・果物 玉ねぎ・にんにく 葱・ニラ・生姜 ししとう	肉・魚・卵・大豆 肉・魚・卵・大豆 豚肉・さば 卵・牛乳・大豆	肉・魚・卵・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ることで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と摂りましょう。
(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	1.5~2ℓ程度



水分はどのように取ればいいのか？

コップ1杯程度の水をゆっくり啜る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

