

月替わり健康情報

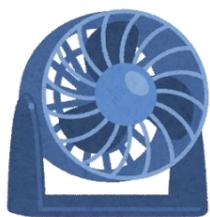


★熱中症★

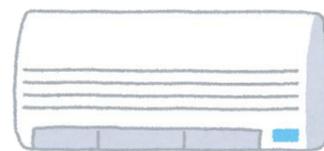
なぜ熱中症になってしまうのか？要因は大きく3つに分けられます。

1. **環境**。高い気温、高い湿度、風が吹いていなかったり、体温が高くなる要素があると危険です。なつなななな
2. **からだ**。高齢者や幼児、持病を持っている方や栄養状態が悪い方、風邪や二日酔いなど体調の悪い方、つまり体力が低くなっている状態だと危険です。
3. **行動**。慣れない運動や、屋外での長時間の作業、水分補給の取れない状態は危険です。

これら3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります！



★熱中症予防★



熱中症対策には、暑すぎない環境作り、クーラーを使用し、扇風機で空気を循環させることが重要です。

さらにこまめな水分補給に加え、しっかりと栄養素を摂ることが大切です。炎天下に長時間いたということだけでなく、梅雨の時期に突然気温が上がって、体が暑さになれていないことも原因の一つとされています。

また、暑い時期は食欲がなくなることも多く、栄養を十分にとれていないことも少なくない。こちらも熱中症の原因となるため、こまめな水分補給に加え3食バランスのよい食事を取ることを心がけましょう。

★熱中症対策★



熱中症対策の基本は水！

特別な事情がない場合は、水で水分補給を行うようにしたい。食事の他に、1日1.2L程度は水を取るようにし、のどが渇く前からこまめに補うことがポイントです。

また、コーヒーや緑茶などカフェインが含まれている飲み物やアルコール類は利尿作用があるため、水分補給に適していないものが多く注意が必要です。

運動したらスポーツドリンク！

運動をして汗をしっかりとかいたときは、水分のみでなく塩分も体内から失われています。そのため、運動後の水分補給はスポーツドリンクを利用し、効率よく水分を補えるようにしましょう。

熱中症の疑いがあるときは経口補水液！

めまいや頭痛、だるい、クラクラするなど熱中症の症状がでたら、経口補水液がおすすめです。

しかし、症状が改善しない、水分補給ができないような状況であれば、早急に受診するようにして下さい。

★夏に摂取したい栄養素★

食事はバランス良く摂取してもらう前提ですが、夏は汗によって塩分やカリウムが不足したり、アイスやジュース等糖分を多く取ることが多いのでビタミンB群やビタミンCを積極的に摂取していきましょう。

カリウム・・・野菜・海藻・大豆製品・さつまいも等（芋類）果物パセリ、アボカド、納豆、ほうれん草、山芋、ゆで大豆、サトイモ、バナナ、メロン。

ビタミンB1・・・豚肉・大豆（豆類）・玄米・牛乳・キノコ類

ビタミンC・・・野菜や果物、さつまいも等、ピーマン、レモン等の柑橘類。

★豚肉とさつまいもとほうれん草の照り煮★

材料

豚バラ肉・・・200g さつまいも・・・1本

ほうれん草・・・2分の1束(100g程度)

醤油・・・大さじ2 みりん・・・大さじ3

酒・・・大さじ1

1. さつまいもを1口大に切り、ラップをして600wで3分ほどレンジで火を通します。
2. ほうれん草をお湯でさっとゆで（1分程度）。流水に1分つける。
3. 手でぎゅっと水を絞りほうれん草を1口大に切ります。
4. 豚バラを好みのサイズに切ったら、フライパンで中火で火を通します。
5. 豚肉の色が変わったら、残りの材料、調味料を入れ、照りが出たら完成です。

