

メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です！東京支店総務グループの槇です。梅雨が明け、本格的に夏到来ですが、体調など崩していませんか？今回の健康通信は、熱中症対策をご紹介します。すでにご存じの方も、改めておさらいしてみてください！



<熱中症とは>

熱中症は、暑さによって体温調節がうまくいかず、体に熱がこもってしまう状態です。原因は単に「水分不足」だと思われがちですが、実はそれだけではなく、体内の「塩分（ナトリウム）」や「ミネラル」の不足も、大きな原因のひとつです。

<熱中症にかかりやすい人>

- ・ 3食きちんと食べていない人
- ・ ダイエット中の人
- ・ 二日酔いの人
- ・ 寝不足の人



真夏は暑くてジメっとしているので、寝苦しさから寝不足になる人も多いかと思いますが、実はこの寝不足、体温の調整機能の低下にもつながり、熱中症にかかりやすくなります。体によくないと思ってエアコンを我慢するのではなく、上手に利用して十分な睡眠を確保してください。



汗で失われる成分は塩分（ナトリウム）、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などがあります。中でもカリウムは失われる量が多く、食べ物からの補給が必要です。

<カリウム補給におすすめの食べ物>

トマト、ほうれん草、えだまめ、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃがいも、さつま芋、アボカド、バナナ、メロン、キウイフルーツ、すいか、納豆、豆腐

とくにバナナはエネルギー補給にぴったりで、カリウムも豊富です。朝食やおやつに食べれば、熱中症対策と同時に疲れにくい体作りをサポートします。

豆腐は冷やっこにすれば、火も使わず手軽にカリウム補給ができ、おすすめです。
また、これからは旬の夏野菜、たとえば、きゅうりやトマト、なす、ピーマンなどには「体を冷やす」働きがあり、体内の熱をやわらげてくれます。

中でもきゅうりは水分が約 95%もあり、利尿作用もあるため、体内の余分な熱や毒素を排出するのに役立ちます。そしてトマトにはビタミンC やリコピンが豊富で、日焼けによる肌のダメージにも効果が期待できます。



汗をたくさんかく場面では、水分と一緒に塩分の補給が必要です。

最近では熱中症対策のお菓子や飲料が増えていますが、中でも塩分タブレットは持ち歩きやすく、すぐに塩分補給ができるのでおすすめです。(私も夏場、常にカバンに入れてあります！)



<水分補給の方法>

☆仕事で汗をかく日…

汗をかく日の水分補給には一般的なスポーツドリンク（アクエリアスやポカリスエットなど）がお勧めです。ただし、これらには糖分が多く含まれるので、汗をかかないときに水代わりに飲むのは避けましょう。糖質が気になる方はぜひ糖質の量が少ないカロリーオフタイプのものを選んでみてください。

☆熱中症が疑われるとき…

熱中症が疑われるとき（脱水状態）は、ドラッグストアなどでよく見られる経口補水液（OS-1 など）を飲むことが勧められています。

☆休日の家の中で…

通常の水分補給にはミネラルを含む麦茶がおすすめです。麦茶にはカフェインが含まれないため、熱中症対策の飲み物として向いています。



<水分補給のポイント>

- ・一日 1.2L を目安に飲む
- ・のどが渇く前にこまめに飲む
- ・汗を多くかくときはスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ



第3回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、、
次回は8月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！