

暑さ本番です!

熱中症を防ぐ食べ物を知ろう!

じりじりと照り付ける日差しに、本格的な夏の到来を感じますね。この時期、特に気を付けなくてはならないのが“熱中症”です。誰でも発症する可能性があり、重症化すると命にかかわることもあります。熱中症予防のためには、日頃からしっかりと栄養をとって体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。今回は『熱中症を防ぐ食べ物』について紹介します。



熱中症予防

に効果的な食材

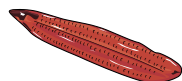


ビタミンB1 を多く含む食べ物 = **暑さに耐えるエネルギーを作る!**

糖質をエネルギーに変えるために必要で、疲労回復もしてくれます。



豚肉



うなぎ



玄米・胚芽米



大豆製品



など

カリウム を多く含む食べ物 = **だるさの解消にはカリウム補給!**

利尿作用があり、体にこもった熱を排出して、体温を下げてくれます。



すいか



メロン



バナナ



きゅうり



アボカド



ほうれん草 など

ビタミンC を多く含む食べ物 = **紫外線対策にはビタミンC補給!**

抗酸化成分により、紫外線からのダメージをやわらげてくれます。



パプリカ



ピーマン



ブロッコリー



じゃがいも



いちご



キウイ

など

クエン酸 を多く含む食べ物 = **酸味成分で食欲増進! 疲労回復!**

疲れの原因となる乳酸の発生を抑えます。酸味成分で胃腸が活発に動き、食欲を増進させます。



梅干し



レモン



お酢

など

熱中症予防は 朝に1杯の汁物から...

寝ている間にも汗をかいています。朝食に汁物を取り入れることで、食事から効率よく水分補給することができ、汗をかくことで失われる、塩分やミネラルの補給にもなります。さらに、野菜などを入れて具材を工夫することで、ビタミン類の補給もできそうですね。



16日の給食には・・・

「うなぎ」「玄米」「豆腐」「刻み梅」
「とうがん」「すいか」など、熱中症予防に効果的な食材が使われています。
「土用の丑の日」献立でもあります。

