

栄養部だより Vol.117 2023年6月

テーマ：熱中症・夏バテに備えて

夏号

しょねつじゅんか

夏バテ予防に「暑熱順化」

熱中症や夏バテを予防する方法として、体を暑さに慣らす「暑熱順化(しょねつじゅんか)」が注目されています。本格的に暑くなる前に、日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかき、徐々に体を慣らすようにしましょう。

<屋外>

ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど
目安として1回15~30分、週3~5日程度

<屋内>

筋トレ、ストレッチなど
目安として1回30分、週5回~毎日程度

入浴(湯船につかる)

湯の温度に合わせた時間で適度に汗をかく程度
目安として入浴の頻度は2日に1回~毎日程度

★いずれの活動も、こまめな水分補給と
適度な塩分補給を忘れずに行いましょう

参考：【熱中症ゼロへ】日本気象協会推進

不足しがちな栄養素

◆ミネラル類◆

カリウム、ナトリウムなどのミネラルは汗と一緒に体外へ排出されます。脱水予防には水分とミネラルの両方を補うことが大切です。特にカリウムは夏が旬の果物や野菜などにも多く含まれています。

◆ビタミンB群◆

暑い日は冷たい麺だけなど糖質に偏りがち。ビタミンB1には「疲労回復効果」と、糖質と一緒に摂る時に「糖質をエネルギーに変える働き」があります。ビタミンB2は脂質、ビタミンB6はたんぱく質をエネルギーに変えます。ビタミンB1は豚肉やうなぎ、大豆製品などに多く含まれています。

◆ビタミンC◆

ビタミンCは暑さや紫外線、ストレスなどにより消費が高まるため、夏に不足しがち。皮膚や粘膜の健康維持と、心身のストレスをやわらげる働きもある栄養素です。

夏野菜の効能

★トマト★

トマトは、汗で流れやすいカリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルを豊富に含み、水分も多く含まれています。赤色成分の「リコピン」は抗酸化作用が強く、夏バテや紫外線ストレスから身を守ります。ビタミンB群やビタミンCなどのビタミンもバランス良く含まれています。

★きゅうり★

きゅうりの90%以上は水分で、カリウムが多く含まれており、汗で失う成分を補えます。調理時に酢を使うとビタミンCの破壊を防ぎます。

★ピーマン★

ビタミンCやカロテンが豊富で、抗酸化作用◎夏風邪予防にも効果的です。ピーマンのビタミンCは加熱に比較的強いです。緑ピーマンよりも赤ピーマンの方がカロテンもビタミンCも2倍以上多く含まれています。

※心臓、腎臓に疾患のある方は、水分や塩分、ミネラル類の摂取に関して医師、管理栄養士にご相談ください。

当院では、管理栄養士による
栄養・食事相談を実施しています

患者様の病状に合わせて、
食生活のアドバイスなど
分かりやすくお話しします。

ご希望の方は、
担当医まで
ご相談ください。