

教えて！  
栄養士さん！

# 熱中症予防と食事について

暑さが増す頃に注意が必要なのが「熱中症」です。熱中症は、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れることによって起こります。

熱中症の予防は、栄養と水分、休養をしっかりとって体調を整えておくことが大切です。

## こまめに水分補給をしましょう

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給しましょう。

## 主食・主菜・副菜のそろえた食事を意識しましょう

主食：ごはん、パン類、めん類

主菜：魚、肉、卵、大豆・大豆製品のおかず

副菜：野菜、きのこ、海藻のおかず

めん類にツナやハム、きゅうり、トマト、大根おろしなどをトッピングすると栄養バランスが良くなります。

## 熱中症予防におすすめの栄養素

### ●ビタミンB<sub>1</sub>

・糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです

#### ビタミンB<sub>1</sub>の多い食品

豚肉、うなぎ、そば、玄米、ごま など



### ●クエン酸

・疲れの原因になる乳酸の発生を抑えます

#### クエン酸の多い食品

梅干しや酢、レモン、グレープフルーツ など



### ●カリウム

・体内のナトリウム（塩分）を排泄する働きがあります

#### カリウムの多い食品

野菜類：きゅうり、オクラ、ゴーヤ、トマト、かぼちゃ、ピーマン など



海藻類：昆布、のり など



果物：バナナ、メロン、すいか など



お問い合わせ先

福祉課 健康増進係

☎ 47-4682

# 小笠原内科消化器科クリニック

医師 小笠原 実(院長)

〒049-1454 松前郡福島町字館崎350番地27 TEL: 0139-48-5231 FAX: 0139-48-5232

○内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	○	○	○	○	○	○
14:00～16:30	○	○	訪問診療	○	○	

\*第2、第4土曜日は休診

\*受付時間は 8:30～12:00

13:30～16:30