

熱中症対策（食事編です）

5月19日（火）

今年の夏も大変暑くなるという長期予報が出ています。暑さとともに熱中症のリスクも上がります。家庭でも規則正しい生活を心がけてください。登校時には多めのお茶と着替えを準備してください。今日は熱中症対策の食事について触れたいと思います。熱中症対策には、水分やミネラルなどをこまめに補給することが大切なのは皆さんもご存知の通りです。スポーツドリンクも有効ですが、糖分が多いため、飲みすぎには要注意です。ちなみにスポーツドリンクに含まれている糖分濃度は、スポーツドリンクだと

6.2g/100mL となっており、ペットボトル1本(500mL)あたり約30gの糖分が含まれています。熱中症予防を予防するためには、日頃からカリウム、ビタミンB1、クエン酸をしっかりと摂りましょう。

【カリウム】 汗をかくと塩分（ナトリウム）が排泄されますが、同時にカリウムも排泄されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こします。細胞内脱水は、熱中症を引き起こした後の重要臓器の細胞機能障害の原因となり、熱中症回復に影響を与えます。筋肉の収縮を助ける（働きをよくする）働きもあり、日常的に取ることで熱中症にかかった時の回復力を高めることが可能です。カリウムを多く含む食品：小豆、そら豆、いんげん豆、海苔、パセリ、干しヒジキ、ほうれん草、さといも、じゃがいも、落花生、松の実、バナナなど

【ビタミンB1】 不足すると糖質を分解することができず、疲労物質（ピルビン酸や乳酸など）が溜まり、疲れやすくなります。食欲不振・倦怠感・手足のしびれやむくみなどの症状が発症します。ビタミンB1を多く含む食品：豚肉（ヒレ肉・モモ肉・肩ロース、ひき肉）、ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、海苔、青海苔（乾）、大豆（乾）など

【クエン酸】 梅干やレモンなどに多く含まれている酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。またパロチン（若返りのビタミンと呼んでいる）の代謝を活発にするため、老化防止も期待できます。クエン酸多く含む食品：梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢などしかし、一番大切なことは、普段から家庭で出される食事や給食を残さず食べることです。好き嫌いをなくしっかり食べることが、学習（勉強）や運動（部活動）を行う上で最も大切なことです。

