

## 熱中症



### 熱中症とは

高温、高湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節が困難になり、体温上昇、めまい、だるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など様々な障害をおこす症状のことです。特に5～9月の発症率が高く、なかでも高齢者の患者数が半数以上を占めています。しかし熱中症は誰にでも起こりうるため、楽しく夏を乗り切るためにしっかり予防しましょう！

### 熱中症と栄養

#### 水分補給

日頃からこまめに水分を摂る習慣をつけましょう。特に高齢者は加齢により喉の渇きを感じづらいため、意識的な水分補給が大切です。沢山汗をかいた時は経口補水液やスポーツドリンクを飲みましょう。5～10℃の飲料は吸収が良く冷却効果も高いためおすすめです。※コーヒーなどカフェインを含む飲料は利尿作用があり水分摂取には向かないため注意しましょう。

#### ミネラル (塩分・カリウム) 補給

汗をかくと水分と共に、塩分や、脱水状態を防ぐ役割をもつカリウムと一緒に流れ出てしまいます。塩分は手軽に食べられるタブレットなどがありますが3食の食事をしっかり摂っていれば不足することは少ないです。カリウムは野菜や果物、海藻、豆などに多く含まれています。特に夏野菜は水分も豊富なものが多いため熱中症予防におすすめです。

#### 食事の バランス

熱中症の原因の1つとして体力低下が挙げられます。体力低下を防ぐために、主食（ご飯、パン、麺等）、主菜（お肉、魚等のメイン料理）、副菜（野菜等のおかず）の揃った食事を1日3食摂るように心がけましょう。食欲が低下しやすい夏は、酢やレモンでさっぱりした味付けにしたり、さらっと食べやすいそうめんや卵や野菜をプラスしたりするのもおすすめです。

#### 疲労回復 (ビタミンB1・クエン酸)

疲れが溜まると、脳の体温調節機能が低下することや血行が悪くなる影響で、熱中症を起こしやすくなります。日頃から寝不足や二日酔いに注意して体調管理を心がけましょう。ビタミンB1やクエン酸は疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1は豚肉、うなぎ、絹ごし豆腐などに、クエン酸は梅干しやレモン、酢等に豊富に含まれており疲労回復に役立ちます。

### 水分補給のコツ

1度にまとめて沢山飲むより少しずつこまめに水分補給の方が水分の吸収効率が良くなります。こまめに飲むのが苦手な方は右図のようにタイミングを決めて水分補給するのがおすすめです。



### 水分補給のタイミング



起床時



朝食時



ちょっと一息



昼食時



ティータイム



夕食時



就寝前

【コップ1杯(約200mL)×1日7回】を目安に水分補給しましょう

### 経口補水液とスポーツドリンクの違い

#### スポーツドリンク

運動や日常生活において汗をかくことで失われる水分やミネラルを効率良く補給できる清涼飲料水。比較的糖分が多く含まれるため飲み過ぎには注意しましょう。



#### 経口補水液

比較的塩分やカリウム濃度が高く吸収速度が速いため、暑さや発熱などで大量に汗をかいた時、下痢や嘔吐などで脱水症状が出た時に適しています。



# 冷やだしそうめん



## 【材料】(2人前)

- ・そうめん 2束
- ・きゅうり 1/2本
- ・しそやみょうが等の薬味 お好みで
- ・冷水 500ml
- ・味噌 大さじ2
- ・顆粒和風だし 小さじ2
- ・すりごま 大さじ2
- ・木綿豆腐 1/3丁



チェック

Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中!



KITABAEIYO

## 【作り方】

- ① そうめんを茹で、きゅうりは薄切り、薬味は千切りにして冷やす。
- ② 冷水に味噌を少しずつ溶かした後、顆粒だしとすりごまを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①と手でちぎった豆腐をいれて完成!

☆そうめんの代わりに電子レンジで解凍した冷凍うどんを使用するのもおすすめです。

オスス×健康食品

山本漢方製薬株式会社

## 大麦若葉 粉末



お通じが気になる方におすすめしたい青汁で特定保健用食品にも認定されています。特別な製法により実現した粒子の細かさや厳選された若葉の強い旨味が特徴です。

3g×20包入 **¥1,620 (税込)**



MOOMIN × 栄養のWonder 2022

## 栄養Wonder 2022

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

### 【栄養ワンダーの開催案内】

7月に引き続き8月もキタバ薬局店舗(メディカルスクエア店・河内長野店)にて「栄養ワンダー2022」イベントを開催致します。5分ほどお話を聞いて頂いたお客様にはキウイフルーツと野菜ジュースをプレゼントしております。是非ご参加お待ちしております!

※プレゼントがなくなり次第終了となります。



## 8月のオナカマ食堂について



8月のオナカマ食堂は、コロナの感染者数増加に伴い富田林・河内長野共に中止とさせていただきます。急なお知らせとなり申し訳ありませんが何卒ご理解いただけますようお願いいたします。