

ねっちゅうしょう か
熱中症に勝つ!!



しょくじ ねっちゅうしょう よぼう
食事で熱中症を予防しましょう

ねっちゅうしょうよぼう からだ きほん にち しょく えいよう
熱中症予防のためには、体づくりがたいせつです。基本は、1日3食の栄養バランスのとれた
しょくじ つか たいちよう わる ねっちゅうしょう
食事です。疲れがたまっているとき、体調が悪いときも熱中症になりやすいです。

ひごろう せいかつ みなお ねっちゅうしょう よぼう
日ごろの生活を見直して、熱中症を予防しましょう。

しゅしょく しゅさい ふくさい
まずは、主食・主菜・副菜をそろえて
えいよう しょくじ
栄養バランスがとれた食事

しゅさい
主菜… にく さかな たまご とうふ
肉、魚、卵、豆腐などの
たんぱく質をふくんだ料理

しゅしょく
主食… ごはん、パン、めん
たんすいかぶつ りょうり
などの炭水化物をふくんだ料理



ふくさい
副菜… やさい、きのこ、かい
野菜、きのこ、海そうなどの
ビタミンや無機質をふくんだ料理

そして、
とくにきをつけて
とりたい食べもの

カリウム → さいぼう しんとうあつ たも かいふくりょく たか
細胞の浸透圧を保つ 回復力を高める
あせ すいぶん えんぶん うしな どうじ うしな
汗をかくことで水分と塩分を失いますが、同時にカリウムも失います。
ふそく さいぼう だっすいじょうたい ないぞう
カリウムが不足すると細胞が脱水状態になり、内臓にダメージをあたえて
か い まめるい やさい くだもの
しまいます。海そう、豆類、野菜、果物などをとりましょう。

ビタミンB1 → たんすいかぶつ ひろうかいふく
炭水化物からエネルギーをつくる 疲労回復にやくだつ
ねっちゅうしょう お つか しゅうちゅうりょく ていか すつう ふそく お
熱中症で起こりやすい疲れや集中力の低下、頭痛などはビタミンB1の不足から起こる
ことでもあります。ぶたにく げんまい ぶし
豚肉、ハム、そば、玄米ごはん、だいち、うなぎ、かつお節、ごま、ピーナッツ
などに多くふくまれていて、にら、にんにく、ねぎなどと一緒(いっしょ)に食べると吸収(きゅうしゅう)がよくなります。



クエン酸 → ひろうかいふく
疲労回復にやくだつ
かた きんにくひろう もと にゅうさん ぶんかい つか こうか
肩こりや筋肉疲労の元となる「乳酸」を分解させるため疲れをとる効果があります。
また、エネルギーをつくることにもかかわっています。かんきつ類(レモン、みかん、
グレープフルーツなど)、うめぼしなどにふくまれます。



えだまめとうめぼしのご飯

さいりょう ごうぶん
材料(3合分)

- こめ 3合
- うめぼし 4〜6こ
- しらす 50g
- えだまめ 300g(さやつき)
- だしこんぶ 3×5cm1まい
- いりごま おお 大さじ2



つくりかた

- ①だしこんぶは3分くらい水に浸し、キッチンパスミで切れるかたさになったら、3ミリ幅に切っておく。
- ②米を洗い、3合の目盛りまで水を入れて30分くらい浸し、だしこんぶとうめぼしをのせて、好みのかたさで炊く。
- ③えだまめはゆでて、さやから出す。
- ④炊けたらうめぼしの種を取り出し、うめぼしをほぐしながら混ぜ、しらすとえだまめをのせて5分蒸らす。
- ⑤ごまを入れてさっくり混ぜる。

てづく
手作りドリンク

さいりょう
材料

- みず 500ml
- さとう 20g(大さじ2)
- しお 1.2g(小さじ1/4)
- レモンのしぼり汁 大さじ1はい

つくりかた

すべてを合わせて混ぜます。

つくった日に
飲み切りましょう。

