

熱中症に負けない、身体づくり

水分だけでは危険！？ビタミンとミネラルでカラダ作りを

夏にかかりやすい熱中症の主な原因は、汗によってカラダの必要な水分が奪われてしまうことによって、内臓や脳の機能が低下することにあります。**人の身体の水分は約60%**。体重のたった**2%の水分が失われただけでも人は脱水症状**となり喉の渇きを感じ始めます。

しかし、水ばかりがぶがぶ飲んでしまうのは実は危険。大量に汗をかいた場合は、水分補給と同時に塩や梅干しなど塩分を含む食事ですナトリウムの摂取を心がけましょう。

さらに、水分代謝に関わるミネラルであるカリウムも、汗と一緒に失われる栄養素。不足すると脱水症状になってしまうため、普段の食事からカリウムを摂取することが大切です。

積極的に摂りたい栄養素

カリウム

体内の水分量を調節。



トマト、ほうれん草、えだまめ、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃが芋、さつまいも、アボカド、バナナ、メロン、キウイフルーツ、すいか、納豆、豆腐……など

汗で失われる成分は塩分（ナトリウム）、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などがあります。中でもカリウムは失われる量が多く、食べ物からも補給する必要があります。

カリウムはトマトやほうれん草などの野菜、イモ類、海藻類、大豆製品、果物に含まれています。普段の食生活で大きく不足することはありませんが、大量に汗をかいたり、食事がとれなかったりすることで不足してしまいます。

食欲が落ちているときはさっぱりとした食べやすいメニューにしたり、水分補給も一緒にできる果物を食べたりするのもいいですね。暑い時期でも栄養補給できる工夫をしてみましょう。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、疲れにくい体に。



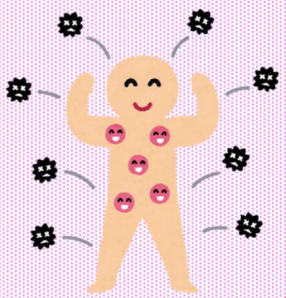
豚肉、うなぎ、蕎麦、玄米、ごま、ピーナッツ……など

ビタミンB1は糖質の代謝に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、だるくなったりするなどの症状を起こす原因になるといわれています。

糖質をとる量が増えるにつれビタミンB1の必要量が高まるため、夏はビタミンB1が不足しやすくなります。ビタミンB1は特に豚肉に豊富に含まれるため、夏は豚肉中心にメニューを考えるのがおすすめです。

ビタミンC

免疫力UP。暑さによるストレスで消費されにくく、不足すると疲れやすい。



ピーマン、ブロッコリー、れんこん、水菜、キャベツ、さつまいも、じゃが芋、キウイフルーツ、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、パイナップル……など

ビタミンCが不足すると疲れやすくなったり、体のだるさを感じたり、食欲低下の原因となるといわれています。食事が偏っている方やお酒をよく飲む方、たばこを吸う方はビタミンCが不足しやすいので注意しましょう。

また夏は紫外線が気になる時期でもあります。ビタミンCはコラーゲン生成に必要で、さらにはシミの元になる黒色メラニンの生成をおさえる効果があるともいわれています。熱中症の対策だけでなく、美容のためにもしっかりとりたい栄養素です。