

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

今年も暑い夏を乗り切る！食事でも熱中症対策

猛暑の夏が今年もやってきました。この時期に気をつけたいのが熱中症です。熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症するため、注意が必要です。熱中症対策には、こまめな水分補給と1日3食の食事がとても大切です。しかし暑さが続くことで食欲が落ちやすくなるため、今回は食事面での熱中症対策についてご紹介いたします。

01 食事面の熱中症対策

① アイスラリー：水分補給と一緒に活用するのがおすすめです。

アイスラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した状態の飲料です。通常の氷よりも結晶が小さく流動性が高いことから、体の内部を効率よく短時間で冷却できると言われています。ご自宅でも簡単に作ることができ、スポーツ飲料を凍らせたものと冷蔵で冷やしたものを、およそ3:1の割合で混合して携帯するのがおすすめです。大量に摂取すると腸に負担がかかり、深部体温も下がりすぎることや血糖値の乱れを起こすため、一度の摂取量は100g前後にしましょう。



② 野菜：1日3食の食事をとるときに積極的に取り入れていきましょう。

野菜は水分含有率が高い食品のため、食事をする時に消費するエネルギー量が低く、体温が上がりづらい特徴があります。特に旬の野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養素（ビタミンB群、ビタミンCなど）が多く含まれ、熱中症対策だけでなく夏バテ予防も期待できます。調理を行う際は、酸味の効いた食材や香辛料、香味野菜を活用することで食欲が促進されます。

*カリウム・水分・糖質などの制限がある場合は、主治医の指示に従ってください。

02 見逃さないで！熱中症のサイン

熱中症対策をしていても、下記のような症状があれば、熱中症を発症している可能性が大きいので、すぐに医療機関へ相談もしくは救急車を呼びましょう。

- ☐めまいや顔のほてり
- ☐体温が高く皮膚も熱い
- ☐筋肉痛や筋肉の痙攣
- ☐呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ☐体のだるさや吐き気
- ☐水分補給できない
- ☐何度拭いても汗が出る、もしくは全く汗をかいていない

（管理栄養士：井上）

管理栄養士の 思いやりレシピ

たっぷり野菜で熱中症対策 豚肉の夏野菜ソースがけ



1人分：エネルギー 302kcal

たんぱく質……16.5g 炭水化物……10.3g
脂質……23.0g 塩分……2.1g

主菜

主食

副菜

熱中症対策に夏野菜をたっぷり楽しめるメニューをご紹介します。夏野菜には体を冷やし、体内に熱がこもるのを抑制する働きがあります。ご紹介する野菜の他に、なすやズッキーニ、パプリカ、コーンなどもおすすめです。レモン汁で酸味を利かせているので、暑い夏にもさっぱりとお召し上がりいただけます。夏野菜ソースはお肉はもちろんのこと、魚介類や豆腐、麺類とも相性抜群です！ぜひお試しください。

材料（2人分）

- 豚かたロース肉……………150g
- 塩……………適量
- こしょう……………適量
- サラダ油……………大さじ1/2
- にんにく……………1かけ（みじん切り）
- 【夏野菜ソース】
- きゅうり……………1本
- トマト……………1個
- 大葉……………5枚
- みょうが……………2個
- 玉ねぎ……………1/4個
- 塩……………小さじ1/2
- オリーブ油……………大さじ2
- レモン汁……………小さじ1
- レタス、水菜……………適量

【付け合わせ】

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、そのほかの野菜は小さめの角切りにする。ボウルに入れて塩を振り、オリーブ油、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、豚肉を焼く。
- ③ 豚肉が焼けたら塩こしょうを振り、食べやすい大きさにカットする。
- ④ ③と付け合わせのレタス、水菜を器に盛り付け、上から①をかける。