

* 小針の健康たより * No22 2021. 7・8月

熱中症予防に効果的な食材【ベスト5】



第1位「豚肉」

疲労回復に役立つビタミン B1が豊富。ビタミン B1不足による疲労や倦怠感を予防。ヒレ肉、もも肉などの赤身がおススメ。

第2位「納豆」

原料の大豆は、ビタミン B1を含み、汗と共に失われてしまうカリウムも豊富。発酵により栄養素も吸収されやすく、腸内環境も整えられます。

第3位「モロヘイヤ」

夏が旬で栄養価が高く、カリウムが豊富。他にもカルシウムや鉄といったミネラルや造血のビタミン葉酸も野菜の中でトップクラスの含有量。カリウム不足は、脱力感や食欲不振を引き起こしやすいのでしっかり補いましょう。

第4位「枝豆」

アルコールの分解を促し、肝機能を回復するオルニチンが含まれ、二日酔いや疲労の蓄積による熱中症を予防。ビタミン B1、カルシウム、タンパク質も含みます。

第5位「梅干し」「にんにく」

梅干し…疲労回復を早めるクエン酸が豊富。カルシウムの吸収率を高め、酸味によって食欲も増進。塩分の強いものは一日一個までに。

にんにく…血流を促進するアリシンが豊富。体を温め、内臓の機能低下を予防。

ビタミン B1と一緒にとると、効率よく栄養素を吸収。

すりおろすのがおススメ。

※熱中症は低栄養状態、体力低下、疲れがたまってきた時に発症しやすいと言われていています。栄養や休養をしっかりとって、熱中症に負けない身体を作りましょう。

