

管理栄養士の栄養コラム Vol.1



新しい生活様式の必須アイテム

マスクと熱中症の関係



7月も中旬となり、暑さもピークとなってきました。

今年は新型コロナウイルスの流行により、外出時はマスクを着用することが求められているため、例年の夏より熱中症になるリスクが高いといわれています。そこで、熱中症になりにくい体づくりのコツをお伝えします☆

1. こまめな水分補給

マスクをすることでのどが保湿され、のどの渇きを感じづらくなっていますが、水分はこまめに摂るようにしましょう！水分は一度にたくさん摂ってもすぐには吸収されないので、**のどが渇く前に水分補給することが大切です!!**汗とともに体内の塩分も失われているので、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液、麦茶などミネラルを含む飲み物を飲むようにしましょう!!1日の水分摂取量の目安は1.2Lです。夏に好まれるアイスコーヒーなどに含まれているカフェインには利尿作用があるので、飲みすぎに注意しましょう。

糖分はナトリウムと水分の吸収を

促進します☆

お家で簡単☆経口補水液の作り方



水
500 ml



砂糖
20 g



塩
1.5 g



“のどが渇いた”と
感じた時には
脱水が始まっています。
こまめな水分補給を
心がけましょう！

2. 夏野菜を食べる

トマトやきゅうり、なすなどに代表される夏野菜の多くにはカリウムが含まれており、体を冷やす働きがあります。カリウムには利尿作用があり、尿を出すことで熱を放出し、体を冷やします。水分補給をしても、食事が十分にとれていなかったり、食事の内容が偏っていると疲労が蓄積し熱中症になりやすくなります。バランスの良い食事を心がけましょう!!

夏野菜でさっぱり！簡単レシピ ~豚バラとなすのさっぱり炒め~

材料（2人分）

豚バラ肉：200g、なす：2本、ごま油：大さじ1、みりん：小さじ2、ポン酢：大さじ2、大葉・白ごま：お好みで

- ① 豚バラは食べやすい大きさに切って、ごま油を熱した鍋で8割程度火が通るまで焼く。
- ② 一口サイズに乱切りし、水にさらしてあく抜きしたナスを入れ、火が通るまで炒め、キッチンペーパーで余計な油を吸い取る。
- ③ みりとポン酢と入れ、味がなじむまで炒める。
- ④ お皿に盛り、細切りにした大葉と白ごまをトッピングして完成！

ポン酢のクエン酸や、豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に◎
大葉の香りは食欲アップするので夏バテ対策にもおすすめです

