

# 夏バテと熱中症予防対策

～ 食事（栄養）編 ～

21.8月

暑い日には、のど越しの良い飲み物や冷たい菓子が美味しいですね。しかし、このような血糖をととても上げやすい食品ばかり口にしてしまうと気付かないうちに血糖値が悪化してしまいます。また、栄養が偏り夏バテの原因にもなりかねません。血糖コントロールを乱さず熱中症を予防しましょう。

## 水分補給には、どんな飲み物が適している?!

避けたいもの			おすすめ
スポーツ飲料をはじめ、市販のジュース類は沢山の糖分を含んでいます。（角砂糖1個=5g）			普段の生活での水分補給は水、白湯、麦茶、ほうじ茶などのカフェインを含まない飲み物
 <p>130kcal 角砂糖 9 個分</p>	 <p>220kcal 角砂糖 12 個分</p>	 <p>210kcal 角砂糖 15 個分</p>	  
スポーツ飲料	オレンジジュース	サイダー	♡糖分を控えたスポーツ飲料の作り方♡
 <p>50kcal 角砂糖 2 個分</p>	 <p>174kcal 角砂糖 12 個分</p>	 <p>215kcal 角砂糖 15 個分</p>	<材料> 水 500ml 砂糖 大さじ1強 塩 小さじ1/4 レモン汁 小さじ2  <作り方> すべての材料をよく混ぜたら出来上がり冷やして飲んでください♡
乳酸菌飲料	コーヒー飲料	炭酸飲料	☆水分補給に適した温度 5～15℃ 



# 夏バテと熱中症予防対策



さつき内科クリニック

## ～ 食事（栄養）編 ～

21.8月

まだまだ暑さが続きます！！  
気温や湿度の高い日が続くと、食欲不振や疲労感などの夏バテ症状や熱中症を起こす心配があります。  
夏バテ予防にはビタミンB1、B2、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが重要です。  
さまざまな食材を取り入れた食事と小まめな水分補給を心がけましょう。

### 夏の食事（栄養）のポイント

1. ビタミンB群（吸収された栄養素をエネルギーに変える手助けをする）

- 豚肉、うなぎ、レバー、大豆製品、玄米 など



4. ビタミンA（体の抵抗力を高める）

- レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ など



2. たんぱく質（体を作るもとになる）

- 魚、肉、豆製品、卵、牛乳、乳製品 など



5. ビタミンC（体の抵抗力を高める）

- ゴーヤ、トマトなどの野菜類、果物 など



3. ネバネバ野菜（ネバネバ成分が胃粘膜保護に）

- モロヘイヤ、山芋、おくら など



6. クエン酸（疲労回復やスタミナの維持に）

- 梅干し、かんきつ類、酢 など



～おすすめ料理～

夏野菜と豚肉の炒め物



モロヘイヤ入り納豆

