

# 栄養科だより

～熱中症対策～

2024年7月 神戸マリナーズ厚生会病院 栄養科

## 熱中症対策5つのポイント

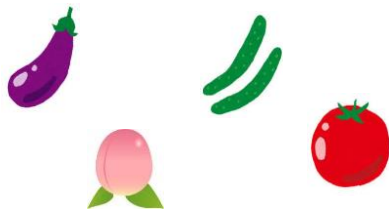
- ① こまめな水分補給と程よく塩分  
熱中症を予防するなら、のどが渇く前に水分補給することが大事です
- ② 室内は涼しく  
扇風機やエアコンで室内の温度を調節しましょう
- ③ 衣服は工夫し暑さを調節  
帽子や日傘を活用しましょう
- ④ 冷却グッズを身に着ける  
冷却シートやスカーフなど様々なグッズがあります。自分に合ったものを探してみてください。
- ⑤ こまめに休憩  
疲れたら無理せず休みましょう



## 旬の食材で夏を乗り切る！！

旬の食材はその時期に合った利点があります。  
夏野菜や果物は体を冷やす効果があるので、熱中症や夏バテに効果的です。

なす・きゅうり・トマト → 体を冷やす  
ゴーヤ・みょうが・しょうが → 食欲増進  
オクラ・もも → 夏バテ予防



## 今月のおすすめメニュー

### ◎トマトとキュウリのぶっかけそうめん(ミョウガ入り)

材料 2人分  
そうめん 2束  
ツナ 40g  
トマト大 1個  
きゅうり 1本  
青じそ 6枚  
万能ねぎ 2本  
みょうが 1個  
すりごま 5g  
おろししょうが 10g  
めんつゆ(ストレート) 150ml



1人前の栄養価  
カロリー 410kcal  
たんぱく質 14.7g  
脂質 6.8g  
炭水化物 71.6g  
食塩相当量 2.9g  
(めんつゆを飲み干さなければ 1.7g)

しょうが・みょうがは、独特の辛みと香りがあり、胃液の分泌を促進して食欲を増進させます。トマト・きゅうりは代表的な夏野菜で体を冷やす効果があります。そうめんでは食べやすく、熱中症や夏バテの時に最適です。

### ◎水分補給におすすめ 経口補水液の作り方

水 1ℓ に対して  
砂糖 40g = 大さじ 4 と 1/2  
塩 3g = 小さじ 1/2  
レモン果汁 50ml

砂糖と塩の割合が大事なので、  
しっかり計量しましょう！

スポーツドリンクは砂糖の方が多いので、体に水分が浸透するのに時間がかかります。少し塩味が強く感じるかもしれませんが体に浸透しやすいのは経口補水液です。

