

さくら栄養だより

第5号 令和8年7月1日発行

その熱中症対策、 今のあなたに合っていますか？

「こまめな水分補給」「エアコン活用」はもはや常識。しかし、それでも搬送される方が後を絶たないのは、体感と実際のダメージのズレに原因があるのかもしれない。

「のど」ではなく「手の甲」でチェック

加齢とともに、脳の「のどの渇き」を感じるセンサーは鈍くなります。のどが渴いてからでは遅すぎます。

- ・手の甲をつまんでみる
- ・つまんだ皮膚が3〜3秒以内に元に戻らなければ、自覚がなくても脱水が始まっているサインです。(ハンカチーフ微帳)

夜こそ「室温の定点観測」を

昼間の暑さは警戒しても、夜苦しさを我慢してしまうのが日本人の特徴です。

- ・「タイマー切れ」が一番危ない
- ・就寝中に体温調節機能は低下します。夜通しエアコンをつけて、室温を26〜28度一定に保つことが、朝方の心筋梗塞や脳卒中のリスクを下げます。

意外な盲点「お薬と熱中症」

血圧の薬や利尿剤を服用している方は、通常よりも脱水が進みやすく、熱中症のリスクが数倍高まる場合があります。

- ・「いつも通りの対策」では足りない場合があります。
- ・今の服用量でどれくらいの水分が必要か、不安な方は診察時に直接ご相談ください。

富士見が丘
さくらクリニック

今月の栄養コラム

熱中症予防で気をつけたい！ 1日の食事対策ポイント

7:00 朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・寝起ききの水分補給 ・朝食には味噌汁や梅干しを 		ビタミンB1、クエン酸で疲労代謝を助け、疲労食品で自律神経を整える
AM	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめな水分補給(汗をかいたらスポーツドリンクや経口補水液を) ・間食はバナナなどの果物を 		カリウム、ビタミンCにより体の熱を下げ、長持ちを促す
12:00 昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・お弁当には夏野菜をプラス！ 		旬の野菜で体の調子を整えよう
PM	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめな水分補給 ・間食はナッツでエネルギー補給 		マグネシウムでナトリウム・カリウムのバランスを整え体温調整をサポート
18:00 夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米や雑穀米で疲労回復 ・ゆっくりよく噛んで消化よく ・就寝2時間前に食事を済ませる 		ビタミンB2が食物繊維で、疲労回復と自律神経を整える
22:00 就寝	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前の水分補給 ・枕元に水を用意しておく心安 		

今月のレシピ

自律神経を整え、熱を逃す！
かつおとトマトのカルパッチョ
 かつおたたき1サクとトマト1個をスライスし、交互に重ねる。
 ★タレーポン酢大さじ2/オリーブ油大さじ1/すりごま小さじ1/おろしニンニク混ぜてかけたら完成☆

※たんぱく質 19.8g
 ビタミンB6 0.62mg 塩分 1.3g



ちょこっと豆知識

糖質・塩分を比較しよう！ ポカリスエットとOS-1

	ポカリスエット	OS-1
塩分	2.5g	1.5g
糖質	31.0g	12.5g

※100mlあたり

※ 500mlあたり