

リッキー健康だより



No.2

熱中症予防対策!!

まだまだ熱中症対策・予防には気を抜けません(+o+)

熱中症対策と言えば水分補給は定着してきたと思います。

今回は～熱中症を栄養で予防&対策～という点に着目してみたいと思います。

< クエン酸 >

クエン酸は、酸の一種で、細胞の中に存在している成分です。

酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎ、乳酸を排出する働きもあるため、通風の予防や筋肉痛にも効果的です。また、老化防止にも効果があるとされており、若返りのビタミン・パロチンの代謝を活性化させます。

パロチンとは、唾液に含まれる成長ホルモンの一種です。唾液は、耳下腺、舌下腺、顎下腺から分泌されていて、耳下腺から分泌される唾液にのみパロチンが含まれています。

パロチン効果には、骨や歯の再石灰化を助ける効果、皮膚の新陳代謝を活発にする効果など、身体中を若返らせる効果があります。お肌の新陳代謝が活発になれば、シミやシワといったお肌の老化現象を防ぐことができます。また、壊れた組織を修復する効果もあり、白内障や更年期障害の治療薬としても使われるほど、その効果は高く評価されています。



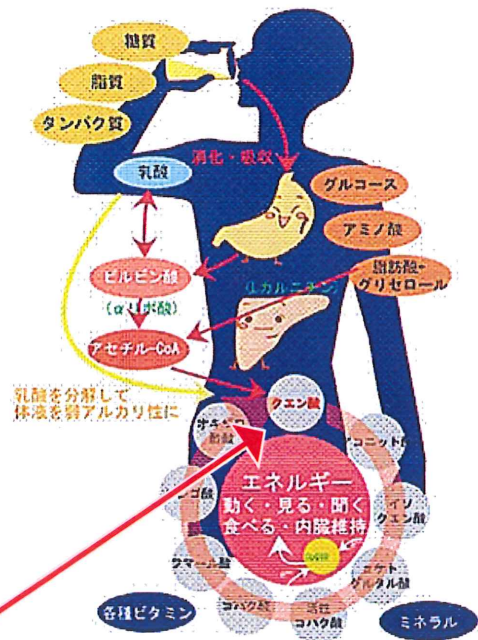
*クエン酸を多く含む食べ物

梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、もろみ酢、黒酢、食酢、など。



まめまめ知識

細胞内にはクエン酸回路というものがあり、クエン酸はエネルギーを生み出す過程で体内で作られるもの。ただ激しい運動をすれば、当然体の中のクエン酸は減ってしまいます。しかし、激しい運動をしなくても不足してしまうクエン酸。実は、このクエン酸不足が、現代人の疲労の大きな原因でもあり体の代謝も悪くなってしまいます。クエン酸を食べ物などから摂取することで、クエン酸回路が活性化され、代謝も良くなります。



《 ビタミン B 1 》

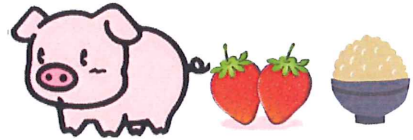
ビタミンB1が不足すると、糖質を分解することができずに、疲労物質（乳酸、ピルビン酸など）がたまり、疲れやすくなります。暑い時期はアイスクリームや冷たいジュース、ビールの飲酒などが原因で体内の糖分が過剰になりがちです。それによって、糖分を分解するためたくさんのビタミンが消費されています。とくに疲労回復のビタミンと呼ばれているビタミンB1が不足すると食欲不振や倦怠感、代謝低下、手足のしびれ、むくみなどの症状が出ます。

*ビタミンB1を多く含む食べ物

豚肉、うなぎ、たらこ、大根、乾燥大豆、イチゴ、きな粉、玄米など。

豚肉類は、牛肉の約10倍のビタミンB1を含んでおり、同時に多くのタンパク質を摂取することができます。

疲労回復はもちろん、夏バテ防止にも役立つ食べ物です。



《 カリウム 》

カリウムは細胞内液に多く含まれており、水分の保持に働いています。カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こします。こうなると、熱中症発症後の臓器の機能障害の原因となります。また、熱中症からの回復にもカリウムが大きく関わってきます。普段の日常からカリウムを摂取することで、筋肉の収縮を助ける働きが強まり、熱中症にかかった時の、回復力の手助けとなります。

*カリウムを多く含む食べ物

バナナ(360 mg)、ノリ(2700 mg)、ほうれん草(690 mg)、芋類、パセリ(1000 mg)、ヒジキ(4400 mg)、モロヘイヤ(530 mg)、アボカド(720 mg)、おかひじき(510 mg)

椎茸(280 mg)→干し椎茸(2100 mg)など。

同じ食材なのに干しただけで栄養素が倍増!!!!
このように乾物系はとても栄養価が高いです。



料理の中にうまく取り入れてみてください(*^。^*)

そこでお勧めなのが、★お味噌汁★です。お味噌汁は適度な塩分補給にもなります。カリウムやマグネシウムを摂るためにも、野菜や豆腐など具たくさんのお味噌汁を作って飲みましょう。朝食を摂らないという方も、お味噌汁だけでも心がけみては？熱中症対策になりますよ(^^)

★去年の安全大会でもお話ししましたが運動後の『牛乳』

血液量を増やしてくれるため熱中症予防効果があります。

※高血圧の方以外。