

朝礼用原稿 7月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【健康ニュース:食事も大事!「熱中症」】

今年の夏は、暑くなると言われています、暑い時期に気をつけたいのが「熱中症」です。睡眠不足や疲労、前日の深酒も熱中症になりやすいですが、食事をしっかり摂っていないことも誘因になります。

<熱中症を防ぐ食事>

朝食は必ず食べましょう

熱中症で倒れる方は、朝食を摂っていない場合が多いと言われています。夜寝ている間に失われた水分を補給するためにも朝食は重要で、特に和食の朝食がお勧めです。みそ汁1杯で、「飲む点滴」といわれる経口補水液1本分と同じくらいの塩分と水分が補給できます。忙しい時は、インスタントでもOKです。寝坊して食べる時間がない時は、スポーツドリンクを持って出かけ、通勤途中や仕事の合間に飲みましょう。

また、食べる場所が暑いと、食欲が落ちます。クーラーなどで部屋を涼しくしてから食べましょう。

前の日の夜に、夜更かしをして深夜に飲食してしまったりすると、朝お腹が空いていなくて朝食を食べることができません。夜は早く寝て、睡眠はしっかり摂りましょう。

栄養バランス良く食べましょう

できるだけ毎食、主食(ご飯やパン、めん類)・主菜(肉や魚、大豆製品や卵)・副菜(野菜や海藻、こんにゃくやキノコ類)をそろえましょう。

カリウム、ビタミンB1、クエン酸を摂りましょう

【カリウム】

脱水症状は、食塩に含まれているナトリウムが不足するだけでなく、カリウムが減っても起こります。カリウムが多い食品は、野菜(特にホウレン草やイモ類)、果物(特にバナナ)、納豆、ヒジキ、海苔などです。

【ビタミンB1】

ビタミンB1が不足すると、ご飯などの糖質を分解することができず、乳酸などの疲労物質が溜まり、疲れ易くなります。豚肉、ハム、ウナギ、玄米などに多く含まれています。

【クエン酸】

クエン酸は、乳酸の発生を抑え、疲労回復に効果があります。梅干し、レモンなどの柑橘系の果物、酢に多く含まれています。

~熱中症は、手遅れになると死に至り危険です。セルフケアで予防しましょう!~