

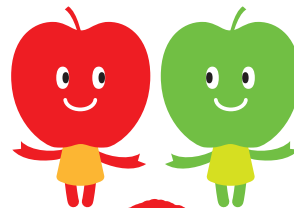
熱中症とは

環境省の熱中症環境保健マニュアル2022では、熱中症とは、「体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称」とされています。

今年の夏も暑くなることが予想されています。熱中症対策のうち、食事と水分補給についてご紹介します。熱中症対策をしっかりと行い熱中症を防ぎましょう。

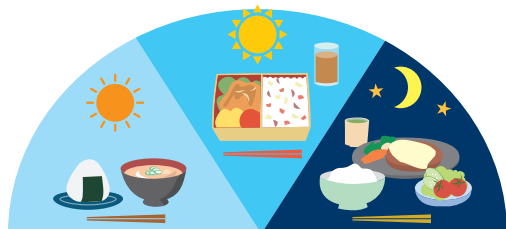
栄養ケア・ステーションから

健康へのヒント



熱中症予防の食事

\ 仕事前に食事をする /



「1日3食」しっかり食べれば、
必要な塩分は摂取できる

20歳以上の日本人の平均的な食塩摂取量は、
1日1人あたり平均9.8g
(男性10.7g、女性9.1g：令和5年国民健康・栄養調査)

熱中症予防のためには、食事をしっかりと摂ることが大切です。

一日に必要な水分摂取量は、大人でおおよそ2500mlとされていますが、そのうち1000ml程度は食事から摂取しています。

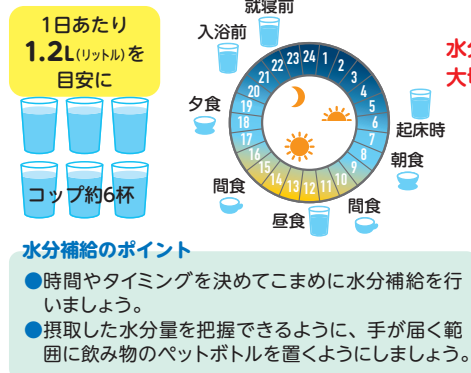
夏に食欲がなく、食事の摂取量が減ってしまうと熱中症のリスクが高まります。例えば、朝食にコンビニの鮭おにぎり1個と豆腐の味噌汁を1杯食べたとしても、水分は約270ml、塩分は約2.5gが摂取できます。

熱中症を予防するには、朝食をはじめ食事をしっかりと食べることがとても大切です。特に、味噌汁は塩分も水分も一緒に摂取できるのでお勧めです。

また、汗で失われるカリウムの補給にも役立ちますので、スイカなどの果物、キュウリなどの野菜を適宜とることも大切です。スイカもキュウリも水分含有量が約95%で、水分補給とカリウム補給ができます。

効果的な水分補給の方法

\ 水分補給のタイミング /



休憩時間だけでなく
仕事にも水分を摂取

水分補給も、
大切な仕事！

タイマーで
時間を
知らせる

参考資料：厚生労働省
熱中症のための情報・資料サイト、
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド
ヘルシーフード株式会社
栄養指導NAVI

水分補給のポイントは、のどの渇きを感じていなくても、こまめに補給することが大切です。通常の事務ワークの方の場合は、一日に必要な水分量は、成人で約1200mlとされています。食事や間食の時にコップ1杯(150ml)程度飲むようにしましょう。また、起床時と入浴前後、就寝前の水分摂取も大切です。

建設現場など外での作業を伴う業務の場合は、休憩時間だけでなく、仕事にも水分を補給することが必要です。水分補給忘れを防ぐために、時間お知らせアラームを活用することもお勧めです。

水分は何を取るのかよいか

食事をしっかりと食べられていれば、食事から塩分などは摂取できていますので、基本的には、水やお茶などにしましょう。

ただ、発汗が激しい業務や激しい運動を行った場合は、塩分などのミネラル分の補給も必要となるので、スポーツドリンクなども活用しましょう。水分補給としてアルコール飲料は、利尿作用があるため向いていません。緑茶やコーヒーなども利尿作用があることを考慮してください。熱中症予防のためには、気温の高い時は、吸収が早くなり体内の冷却作用にも役立つ5～15℃に冷やした飲料にしましょう。



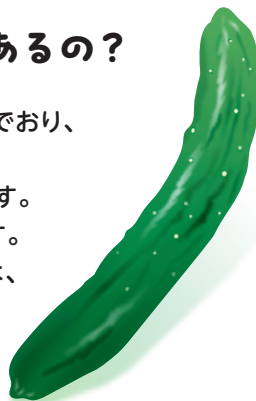
キュウリ には、どんな栄養があるの？

キュウリは、ウリ科の野菜です。水分を95%と多く含んでおり、水分補給において効果的です。

キュウリの中に多く含まれている栄養素は「カリウム」です。「カリウム」には、ナトリウムの排泄を促す働きもあります。

また、キュウリに含まれる苦味成分のククルビタシンには、抗酸化作用や食欲増進作用もあります。

ただ、苦味が強すぎる場合には、多量に摂取すると腹痛や下痢を起こすこともあるので、注意が必要です。



新鮮なキュウリの選び方

全体に張りがあり、緑色が鮮やかなものを選びましょう。イボのあるタイプではイボがとがっているものが新鮮です。

キュウリに含まれる主な栄養素

(1本：100gあたり)
八訂食品成分表より

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
炭水化物	3.0g
食物繊維	1.1g
カリウム	200mg
カルシウム	26mg
ビタミンC	14mg

キュウリのめか漬けの効果

キュウリをぬか漬けにすると、圧倒的に増える栄養素は、ビタミンB1です。ビタミンB1は、糖質の代謝を促し、疲労回復や夏バテに効果があります。他にも、ぬか漬けにすると乳酸菌も含まれるようになるため、腸内環境を良好に保つにも役立ちます。塩分も含まれるので、熱中症予防効果も期待できますが、適度な量として塩分を摂りすぎないようにすることも大切です。



おやつや軽食に

洋風冷や汁とチュモツパ風おにぎり

洋風冷や汁

材料 2人分

豆腐 …… 1パック(約120g)
キュウリ …… 1/3本
ミニトマト …… 3個
だし汁 …… 1カップ(200ml)
(水1カップにだしの素小さじ1/4)
味噌 …… 大さじ1
牛乳 …… 1/2カップ(100ml)
ごま …… 少々

作り方

- ① キュウリは、薄い小口切りにする
- ② ミニトマトは半分に切る
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、味噌を入れる。粗熱をとってから牛乳を追加し、冷蔵庫で冷やす
- ④ ③がよく冷えたら、好みの大きさに切った豆腐、①と②を入れる
- ⑤ 食べる時にごまを少々ふりかける

チュモツパ風ミニおにぎり

材料 2人分

ごはん…茶碗大盛1杯(200g)
塩 …… 小さじ1/4
ガリ(生姜の甘酢漬け) …… 30g
卵 …… 1個
塩 …… 少々(卵用)
油 …… 少々(いり卵用)
ごま油 …… 少々

作り方

- ① 卵を割りほぐし、塩を少々入れて、いり卵を作る
- ② ガリは水気を切り、粗目のみじん切りにする
- ③ ごはんをボウルに入れ、塩小さじ1/4、ごま油、①と②を入れて混ぜ合わせる
- ④ ③を4つに分けて、ボール型のおにぎりにする
*ラップで包むと握りやすい



栄養価

洋風冷や汁

※水分228ml
摂取できます

	1人分
エネルギー	86kcal
たんぱく質	6.2g
脂 質	4.3g
炭 水 化 物	7.4g
塩分相当量	1.1g

チュモツパ風ミニおにぎり

※水分103ml
摂取できます

	1人分
エネルギー	182kcal
たんぱく質	4.9g
脂 質	5.9g
炭 水 化 物	28.1g
塩分相当量	1.2g

夏にピッタリ！ 簡単おやつも紹介します



キウイの豆乳ジェラート

材料 6人分

豆乳ヨーグルト …… 1個(400g)
グラニュー糖 …… 大さじ5(約50g)
キウイ(グリーン) …… 2個(約200g)
レモン汁 …… 小さじ1

作り方

- ① キウイは、皮をむき、1cm厚さくらいの半月切りにする
- ② ミキサーに豆乳ヨーグルトとグラニュー糖を入れ混ぜ合わせ、①を入れて滑らかになるまでミキサーにかけ、保存容器に入れて、冷凍庫で冷やす
*ミキサーがなければボウルと泡立て器で代用する
- ③ 1時間程度冷やしたら、冷凍庫から取り出し、よくかき混ぜる
- ④ ③を1時間ごとに2回繰り返す
- ⑤ 器に盛り付けてできあがり



栄養価

	6人分	1人分
エネルギー	767kcal	128kcal
たんぱく質	11.9g	2.0g
脂 質	7.2g	1.2g
炭 水 化 物	173.5g	28.9g
塩分相当量	0.7g	0.1g