

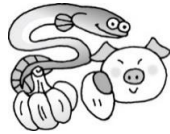
ほけんだより



西尾東高校
H28. 7

暑さに負けるな！！

～夏バテに効く栄養素・食材特集～



● ビタミンB1 ブドウ糖（炭水化物）をエネルギーに変える働き
不足すると ブドウ糖がエネルギーが変わらず、疲労物質の乳酸となり夏バテを起す
うなぎ 豚肉 大豆 ほうれん草

● アリシン ビタミンB1を吸収しやすくし、効果を持続させる働き
にんにく ニラ ねぎ タマネギ

● クエン酸 疲労物質である乳酸を分解し、体外に排出する働き
レモン グレープフルーツ 梅干し

● ナイアシン 疲労回復効果、脳のホルモンであるセロトニンの原料になる
不足すると 慢性的に疲労を感じたり、精神的に不安定になることもある
豚レバー たらこ あじ さば

● ビタミンC ビタミンCを補給することでストレスが軽くなり、自律神経が安定する
(暑さや睡眠不足でストレスを感じると、ビタミンCが消費されてしまう)
そのほかにも 免疫力を高めて風邪をひきにくくする効果
トマト ゴーヤー アスパラガス かぼちゃなどの夏野菜



● ムチン 暑さなどのストレスで弱った胃腸の粘膜を保護してくれる
そのほかにも タンパク質の吸収をよくする働きもある
納豆 やまいも オクラなどのネバネバ食材

● 香辛料 香辛料の刺激によって、胃腸が働くため食欲の減退を防ぐことができる
わさび こしょう みょうが しそ カレーライス

～夏野菜のおともに！？～

□ グレープフルーツドレッシング

<材料>

グレープフルーツ 1/2個
オリーブオイル 大きじ2
塩 小さじ1/2

<作り方>

グレープフルーツは半分に切り、1/2量は果汁を搾り、残りは皮と薄皮をむいて、小さめの一口大に切る。ともにボールに入れ、オリーブオイル、塩を加えて混ぜる。

梅雨が明けて、急な気温の変化や暑さで体調を崩しやすい時期ですが、体調管理をしっかりして、暑さに負けずに夏を乗りきりましょう！！

知ってほしい！ 熱中症について

気温が高いと熱中症への危機意識も高まりますが、実際はそれほど気温が高くなくても、**湿度が高い場合、熱中症は発生します！**特に梅雨明けの時期は、急に暑くなるのと同時に、体が暑さに慣れていないため、危険性が高くなります。暑さに慣れるまで、短時間・軽めの運動から徐々に体を慣らしていきましょう。

気をつけて！

「太陽に当たらないから熱中症にはならない」は大間違い！風通しが悪い体育館や汗をかいていることに気づきにくい水中でも脱水症状が出やすく危険です。体に異変を感じる前に、水分補給を心がけましょう！

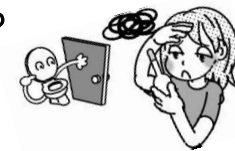
☑ 運動時にみんなで注意したい4つのこと

①暑さに慣れていない時は要注意

- ☑ テスト・休み明けの部活動
- ☑ 合宿の初日

②体調が悪い時は見学する

- ☑ 熱っぽい
- ☑ 食欲がない
- ☑ お腹の調子が悪い



③こんな様子を見つけたら声をかける

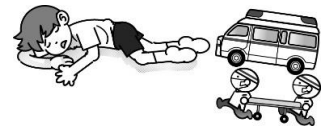
- ☑ 会話がでない
- ☑ 反応が鈍い

大丈夫？ではなく
どうしたの？と声をかけを



④病院へ行ったほうが良いのは

- ☑ 呼んでも反応しない・返事がおかしい
- ☑ 意識はあっても体が動かない
- ☑ 水が飲めない



熱中症になってしまったら…

- 衣服をゆるめて涼しい場所で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給をする