



こんにちは☺ ガンセーどす💖 今年も暑い夏がやってきましたね🌞
雪が2年連続で猛暑にばかりやると言ってます (諸説あり)
そこで気を付けたいのが熱中症。水分補給・涼しい場所で過ごす...等、様々は対処法はありますが、実は食生活を注意することで改善されることもあります。
そこで今回は、熱中症のメカニズムと予防すると言われてる食品について簡単に解説したいと見えます。最後までお付き合い下さいね。それはスタートです。



メカニズム... 人間の汗は水分だけでなく体内から排出されたナトリウムやカリウムなどの電解質が多く含まれています。なので汗をかいた際に身体から電解質が失われて行くと言う事にあります。電解質が不足すると、筋肉の収縮運動に支障をきたし熱中症を引き起こすとされます。電解質を補うには食べ物や飲み物で補う必要があります。市販の経口補水液に頼るのも良いと思いますが、スポーツドリンクにも電解質は含まれますが、糖分も多く含まれます。そのままをゴウゴウ飲むのではなく、お水で薄めるとか、スポーツインストラクターさんから聞いた事があります。一度に大量を摂取せず、少ない量を数回に分けて飲むのも良いでしょう。

あとがき
その前に
梅雨どきとね。

当たり前のことですが、
『左記の食品を食べれば夏バテしない』のではなく、
日頃から、規則正しい生活、
十分な睡眠、健康的な食生活を心がけて、
ストレスを過ごすことが
重要だと考えます (個人的に)
笑顔は副作用のない薬です。
周りの人を幸せにします💖
笑顔は人間だけの特権です。
これは利用するしかないですね。
毎日笑って過ごせるといいですね。
次回もお楽しみにね。

予防食品... 熱中症を予防するにはまず栄養素が必要となります。その栄養素が多く含まれる食べ物・飲み物のご紹介です。(一例)を参考に。
① 豚肉... ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労感や倦怠感を軽減する効果が期待できます。
② 納豆... ビタミンB1だけでなく電解質も多く含むとされます。
③ めか漬... めか自体にビタミンB1が豊富に含まれます。野菜をめか漬けにするとより多くのビタミンB1が凝縮されます。また乳酸菌も含まれてるため、腸内環境を整える効果もあります。
④ モロヘイヤ... カリウムが多く含まれるので発汗による失われた電解質を補うことができます。
⑤ うばぎ... スタミナ食材として人気のうばぎですね。ビタミンB1の宝庫と言われています。また紫外線の刺激によって生じる活性酸素に対抗するビタミンAやビタミンCも多く含まれます。
夏の土用の丑の日もきらんとした理由がある、このことだと納得できますよね。

