

汗をかくこの時期だからこそ要注意！

気候が暑くなってくると熱中症が心配されますが、それだけではありません！
熱中症に隠れた“貧血”にご注意ください！



熱中症

顔が
火照る

足が
つる

顔色が
悪い

倦怠感

頭痛

手足が
冷える

貧血

熱中症と貧血は症状が似ている！？



【熱中症】は体が脱水状態になって起こります。夏場になると発汗量が増え、さらにスポーツをするとさらに多量の汗をかくことで、体内のミネラルも一緒に体の外へ・・・ただの水分補給だけではなく、**ナトリウム**や**鉄分**などのミネラルも摂る必要があります。

【貧血】が慢性化している場合、汗をかく時期はより気を付けなければ、貧血が悪化したり、症状が慢性化するために熱中症を見逃してしまう可能性も！？

運動中はスポーツドリンクなどで水分・ミネラルを補い、
食事ですっかり失った鉄を補うように心がけましょう。



冷静あさり汁



【材料】 2人分

あさり（水煮）	140 g
あおさのり	10 g
だし	300 cc
味噌	24 g
ミョウガ	適量
スプラウト	適量

むきみを使えば
簡単手間いらず

【作り方】

- 1 あさりの水煮缶は水気を切っておく
- 2 あおさのりは水で洗っておく
- 3 鍋にだしを沸かし、味噌を溶いて冷ましておく
- 4 お椀に具材をを盛りつけ、冷ました汁を入れる
- 5 上にお好みでミョウガやスプラウトを飾る

レシピポイント

鉄分豊富なあさりを使った冷製味噌汁で、食欲がなくてもさらっと食べやすく、同時にナトリウムと水分も補給できる1品です。



一言アドバイス

食欲がないときこそ、栄養価の高い食品を使用した食べやすい料理を摂るよう工夫しましょう。

※貧血を改善するには3ヶ月くらいかかります

☆続けることが大切です

～個人栄養サポート実施中～

【発行元】

KAGO食スポーツ

✉ info@kg-sport.com ☎ 099(813)7920