KAGO食 通信

Vol.15
2018年8月号

水分・塩分補給で熱中症対策を

暑さが厳しい日が続き、熱中症を警戒する日々が続きます。熱中症の症状には”めまい””立ちくらみ””体のダルさ”などがあり、貧血/脱水/エネルギー不足でも同様の症状が起こります。今月は多汗による脱水・熱中症の対策方をご紹介します。

水分・塩分摂取のポイント

1．こまめに水をのむ

普段は**2時間**おき、スポーツなど多量に汗をかく時には**15～20分**おきにコップ1杯程度

2．たまに塩分補給

汗とともに失われる**ミネラル**(特に**ナトリウム**)はスポーツドリンクや塩分タブレットで

・**多量の汗**をかく場合（スポーツ、外仕事）
・食事からの**塩分摂取が不足**する場合

3．食事の不足に注意を

3食の食事からエネルギーをはじめ、水分・塩分を摂取。

出る水分(汗・尿)と**入る水分**(食事・飲水)を考えて不足しないように心がけましょう。

夏のぶっかけうどん(2人分)

【材料】

うどん	2 玉	錦糸卵	1/2個
豚肉	60 g	オクラ	4本
酒	小さじ1/2	めかぶ	30g
みりん	小さじ1/2	キムチ	30g
醤油	小さじ1/2	麺つゆ	お好み

【作り方】

1 うどんは茹でて冷やしておく。
2 豚肉は炒めて、酒・みりん・醤油で味付けする
3 おくらは茹でて輪切りにし、めかぶと合わせる
4 皿にうどんを盛り、2・3・錦糸卵・キムチを上に盛付け、お好みの麺つゆをかける

＊ *茗荷や大葉、生姜のトッピングもおすすめです！*

バランスが偏りがちな麺メニューも具材をいろいろトッピングすることでバランスが整いやすくなります。
主食/うどん 、 主菜/豚肉・卵
副菜/オクラ・めかぶ・キムチ

一言アドバイス

トッピングを工夫するとさらにGOOD！今回は、**豚肉(ﾋﾞﾀﾐﾝB1)**や**オクラ・めかぶ(ﾈﾊﾞﾈﾊﾞ)**や**キムチ(乳酸菌)**。できるだけ色の濃い食材のトッピングがおすすめです。

※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～

【依頼元】 デイジークリニック info@daisy-clinic.com

【発行元】 KAGO食スポーツ

※転載はご遠慮ください

✉ info@kg-sport.com 099(813)7920