

適塩生活、始めましょう

健康にまつわる話でよく出てくるのが「塩」です。暑いときは多めにとるようにすすめられますが、普段の生活では「減塩」が体に良いと言われます。一体どのくらいの量を摂取するのがいいのでしょうか？

適塩量はどれくらい？



食塩の1日の摂取目標量は食事摂取基準で決められています。



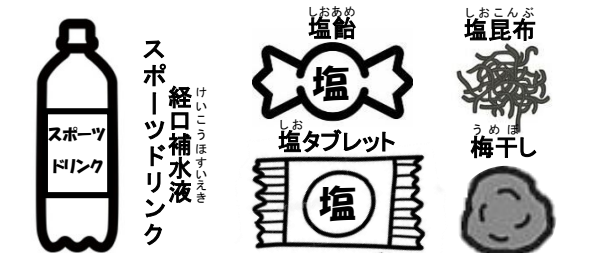
普段の生活では、知らず知らずの内に塩分の摂取過多になっている事が多いので、適塩を意識することが大切です。

熱中症予防になぜ塩分が必要？

反対に、暑い時に汗をかいた時には、体から塩分が出てしまいます。その状態で水だけを飲むと血液中の塩分濃度がどんどん薄まり、人間の防御反応として体内の塩分濃度を維持するために水分を尿として排泄しようとし、この状況ではより脱水が進行するので、大量に汗をかく状況では水分だけでなく塩分補給も一緒にしましょう。

どんな物から塩分を摂る？

予め運動をするなど汗をかくことが予想される場合は、以下のものを用意しましょう。飲み物は吸収が良くなるように常温で保管がおすすめです。



手軽に
塩分
チャージ
しよう

反対に

カフェイン入りのドリンクは、利尿作用があり、水分を体内から出してしまふ効果があるため、控えた方が良いでしょう。

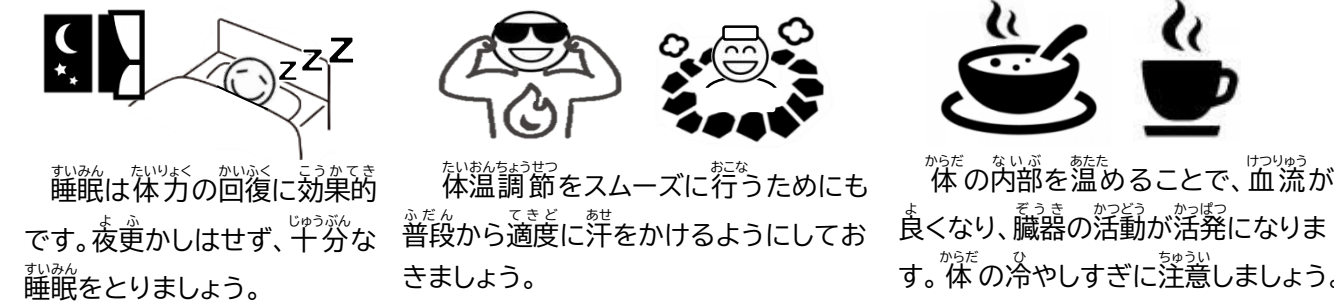


夏バテ予防をしよう！

だんだん暑くなってくると、気をつけないといけなのが「夏バテ」です。夏バテとは、体がだるかったり、食欲不振になったり、夏に起こる体の不調を総称して呼びます。

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

- ①しっかり睡眠をとろう
- ②軽い運動や入浴で汗をかこう
- ③温かい食べ物をとろう



④こまめに水分補給をしよう

のどが渇く前に、こまめに水分をとみましょう。ですが、飲み物であれば何でも良いというわけではありません。砂糖をたくさん使用している「清涼飲料水」は飲みすぎに注意しましょう。



⑤栄養バランスの良い食事をとろう

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をバランスよく食べましょう。また夏バテ予防のためにおすすめの食べ物や栄養素をいくつか紹介したいと思います。

- ☆水分を多く含む野菜…食べ物からでも水分補給ができます。夏野菜は水分を多く含むものが多いです。
- ☆ビタミンB1…糖質の代謝を助け、エネルギーを素早く体に届けて、疲労回復効果が期待できます。



- ☆クエン酸…食欲増進や栄養素の吸収が上がり、結果的に疲労回復に繋がります。



さまざまな食材から、さまざまな栄養素を摂取することで、エネルギーに満ちた・疲れにくい体を作ることができますよ！

