

熱中症を予防と緩和する栄養成分と食べ物

熱中症予防には、肥満や虚弱体質等の身体の状態や高血圧、心疾患、糖尿病などの病気を予防することが大切です。カリウム、ビタミンB₁、クエン酸を摂りましょう。医師から特別な食事療法の指示を受けている方はその指示を守ってください。

【カリウム】 汗をかくと塩分（ナトリウム）が排泄されますが、同時にカリウムも排泄されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こします。細胞内脱水は、熱中症を引き起こした後の重要臓器の細胞機能障害の原因となり、熱中症回復に影響を与えます。筋肉の収縮を助ける（働きをよくする）働きもあり、日常的に取ることで熱中症にかかった時の回復力を高めることが可能です。

多く含む食品：小豆、そら豆、いんげん豆、海苔、パセリ、干しヒジキ、ほうれん草、さといも、じゃがいも、落花生、松の実、バナナなど

【ビタミンB₁】 不足すると糖質を分解することができず、疲労物質（ピルビン酸や乳酸など）が溜まり、疲れやすくなります。食欲不振・倦怠感・手足のしびれやむくみなどの症状が発症します。

多く含む食品：豚肉（ヒレ肉・モモ肉・肩ロース、ひき肉）、ハム、焼き豚、ウナギ、グリーンピース、海苔、青海苔（乾）、大豆（乾）など



【クエン酸】 梅干やレモンなどに多く含まれている酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。またパロチン（若返りのビタミンと呼ばれる）の代謝を活発にするため、老化防止も期待できます。

多く含む食品：梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢、もろみ酢など