

# 食で熱中症を防ごう!!

熱中症予防は暑さに負けない体づくりが大切です。そのためには疲労を回復し、免疫力を高めることが大切です。今回は予防効果の高い栄養と食材について紹介します。必要な栄養をしっかりと摂り、熱中症にならないよう対策しておきましょう!

## ◆◆熱中症予防に《《効果的》》な栄養・食材◆◆

### 疲労を回復

#### ビタミンB1

たんぱく質、炭水化物、脂質をエネルギーに変え、疲労を回復します。



豚肉



玄米



豆腐

### 回復力を向上

#### カリウム

筋肉の収縮を助け、熱中症になった時の回復力を高めます。



スイカ



ほうれん草



バナナ

### 疲労を抑制

#### クエン酸

疲れの原因になる乳酸を抑えます。



梅干し



酢

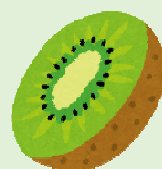


レモン

### 免疫力を向上

#### ビタミンC

免疫力を高め、ストレスへの抗体をつくれます。



キウイ



トマト



ピーマン

食事に加えて、十分な睡眠も大切です。疲れを取り除くためにも、規則正しい生活を送りましょう!