

栄養だより 7月号

《熱中症を予防する食べ物 BEST 5!》



★第1位：豚肉

豚肉には疲労回復に役立つ**ビタミンB1**が豊富に含まれています。ヒレ肉やもも肉に多く含まれています。



★第2位：納豆

納豆の原料、大豆は**ビタミンB1**を含み、汗とともに失われてしまう**カリウム**が豊富です。発酵することで栄養素の吸収もされやすく、腸内環境を整えます。



★第3位：モロヘイヤ

夏が旬の野菜で栄養価が高いモロヘイヤには**カリウム**が豊富に含まれていて、他にも**カルシウム**や**鉄**、**葉酸**も野菜の中でトップクラスの含有量です。カリウムが不足すると、脱力感や食欲不振を引き起こしてしまうのでしっかり補いましょう。



★第4位：枝豆

枝豆は**ビタミンB1**、**カルシウム**、**タンパク質**も取ることができるので熱中症予防におすすめです。



★第5位：梅干し&にんにく

梅干しにはクエン酸が豊富で体内でのエネルギー代謝を効率よくする働きがあります。にんにくには、「**アリシン**」という成分が豊富に含まれており、夏は冷たいものを多く食べるので、内臓が冷えて機能が低下してしまいます。アリシンは血流を促進し、血行を促すため体を温める働きがあります。ビタミンB1と一緒にとることで、効率よく栄養素が吸収され熱中症予防により効果的です。