



夏の強い日差しの下で運動や作業をするときだけでなく、高温多湿の室内など、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうと現れる熱中症。皆さん体調など崩されていませんか？熱中症対策は美容にも健康にも効果あり！そんな熱中症予防に効く栄養素・食べ物の力をご紹介します。

第1位

カリウムを含むもの



カリウムは血圧の上昇を抑えたり、筋肉の収縮をスムーズにしてくれる生命の維持に欠かせない栄養素ですが、汗をかくと塩分と一緒に排出されてしまい、不足すると体内の水分調整がうまくいかず脱水症状になったり、熱中症の回復に影響が生じてしまいます。回復力を高めるために日常的に摂取しましょう。

第2位

クエン酸を含むもの



クエン酸は疲労の原因となる乳酸の発生を抑えたり、食欲不振、倦怠感、手足のしびれやむくみなど疲労回復に優れた効果を発揮しますが、不足すると糖質を分解することができず、疲れが溜まりやすくなります。夏通りのビタミンと呼ばれているパロチンの代謝を活発にし、老化防止も期待できるため、特に夏場は意識して摂取しましょう。

第3位

ビタミンBを含むもの



ビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素。ビタミンBはチームとなって働く栄養素なので、B1、B2など単体で摂取するよりも、ビタミンB群をバランス良く摂ることが大切です。特にビタミンB1は水に溶けやすいという性質があり、汗をかきやすい夏場は消費する量が多く不足がちになるため、豚肉や大豆食品などは日頃から積極的に摂取しましょう。

Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ

脳活

プチ・ポケふせごう！
★手遊びずれずれカウント

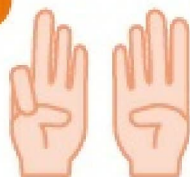


1



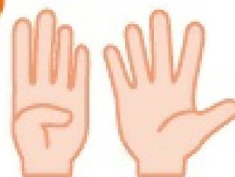
片手だけ最初から親指を折って、10まで指折り数えます。

2



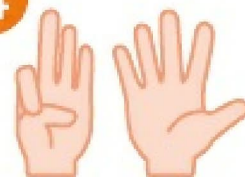
左右の手を1つずつズレさせながらカウントしていきます。

3



10まで数え終わったときに最初の形に戻れば正解です。

4



できるようになったら2個ずれ、3個ずれ、4個ずれ、5個ずれにも挑戦しましょう