

適塩生活のすすめ (第10号)

県南ふくし会
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

熱中症と塩分の関係について

9月に入りましたが、今年はまだまだ暑い日が続きそうです。

控えるようにとよく言われる塩分ですが、汗をかいたときにナトリウムと一緒に排出されるため、損失分を補うために塩分の摂取が重要です。塩分が失われることで体内のミネラルのバランスがくずれてしまい、身体に支障が出ます。適切な塩分補給で熱中症予防に努めましょう。

熱中症対策のポイントは、水分補給だけでなく塩分補給！

熱中症のときには、上手な水分・塩分補給がポイントです。水分だけでなく塩分も補給することで、症状の改善が期待できます。

塩分の補給には、塩分を含む飴・タブレットや梅干しなどもよいでしょう。

また、こまめな水分・塩分の補給は熱中症予防にも有効です。

一時間を超える長時間のスポーツなどの際には、塩分に加え糖分の入ったスポーツドリンクなどで、こまめに水分補給することで、熱中症を予防しましょう。

ただし、カフェインの入った飲み物やアルコールは、尿の量を増やして体の中の水分を排泄してしまうので避けましょう。



○熱中症予防ドリンク

・材料

ミネラルウォーター	1リットル
塩	1～2g(小さじ1/6～1/4)
砂糖	40～60g
レモン汁	60ml(大さじ4)

・作り方

材料をすべてよくまぜて、冷蔵庫で冷やす。



○塩アイスクリーム

・材料

牛乳	100ml
はちみつ	20g
ゼラチン	2g
塩	ひとつまみ
生クリーム	100ml



・作り方

- ①耐熱容器に牛乳を半量入れて電子レンジで温め、はちみつ、ゼラチン、塩を加えてよく混ぜ、溶かす。
- ②①に残りの牛乳を加えて、泡立て器で空気を含ませるように混ぜ、室温にしばらく置いて冷ます。
- ③生クリームを7分立てにし、冷めた②に加えて混ぜる。
- ④容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。
- ⑤完全に固まる前に、途中で何回かかき混ぜる。