



夏バテ・熱中症の意外な原因、 「ミネラル不足」にご注意を

夏は気温や湿度が高く、熱中症や夏バテに注意が必要な季節です。対策として水分補給だけでなく、汗とともに失われる「ミネラル」の補給も欠かせません。また、寝不足や朝食を抜いた状態は熱中症のリスクを高めるため、十分な睡眠と朝食を心がけましょう。今回は、夏を元気に過ごすためのミネラル補給のポイントをご紹介します。

日々の食事でミネラルを補う

毎日の食事は、水分補給と並ぶ夏バテ対策の基本です。ミネラルは汗とともに失われ、体内でつくることができないため、毎日の食事で意識して補給することが大切です。

理想は、「主食（ご飯やパン）＋味噌汁（スープ）＋卵＋魚（肉）＋野菜」を組み合わせたバランスのよい食事です。難しい場合は、果物（カリウムを多く含むバナナなど）やシリアル、おにぎり、ヨーグルト、ゼリー飲料など、何かしら口にするようにしましょう。あわせて、コップ1杯程度の飲み物をとることも大切です。

ゼリー飲料を選ぶ場合は、「熱中症対策」と表示されたものをおすすめです。汗で失われたミネラルを補いやすく、水分補給も同時に行えます。昼食や夕食でも、同様に栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。

外出時はミネラル補給食品を持ち歩く

炎天下では大量の汗をかくため、3食だけでは水分やミネラルを十分に補えない場合があります。通勤・通学や外回

り、現場仕事、家事などで汗をよくかく日は、スポーツドリンクや塩分入りタブレット、「熱中症対策」と表示されたゼリー飲料、塩こんぶ、梅干し（梅干しタブレット）などを持ち歩くと安心です。

ただし、塩分を含む食品や飲料は摂りすぎに注意が必要です。特に高血圧症の方は、摂取する食品や頻度について医師に相談しましょう。

屋内で過ごす日も対策を忘れずに

熱中症の3～4割は家の中で起きているというデータもあります。日本は湿度が高く、汗による体温調節が妨げられやすいため、25～28度程度の気温でも注意が必要です。室内でも無理に暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を上手に活用し、カーテンやすだれで日差しを遮るなど、室温が上がりにくい工夫を取り入れましょう。

特によく動く日や湿度の高い場所では、火（コンロ）を使う料理や台所掃除、庭仕事、お風呂・トイレの掃除などでも熱中症のリスクが高まります。こまめに水分とミネラルを補給し、適度に休憩を取りながら無理をしないよう心がけましょう。

