

熱中症予防のために

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。その代表的な症状として、めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のたるさや吐き気などがあります。

この時期、新型コロナウイルス感染症予防でマスクを着用している度合いから、熱が逃げてくわなくなつてしまつて、気づかぬうちに脱水になるなど、体調調整がしづらくなつてしまつて注意が必要です。体調に応じて、屋外で十分な距離（少なくとも2メートル）が確保できない場合には、マスクを外すようにしまつて、マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょつ。

熱中症を防ぐ基本は、それぞれ

<1565>



現代食事考

の場所に応じた対策を取ることです。

【室内では】①扇風機やエアコンで温度を調節②遮光カーテンすだれ、打ち水を利用③室温をこまめに確認④WBGT値も参考にします。WBGT値とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指標のことです。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、個別値と予想値が掲載されています。

【屋外では】①日傘や帽子の着用②日陰の利用、こまめに休憩③天気の良い日は日中の外出を避けるだけ控えること。

【からだの暑熱を避けるために】

①通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用する②保冷剤、氷、

冷たいタオルなどから暑さをやわらぐ。

【こまめに水分を補給する】室内でも屋外でも、のどが渇くを感



意識的に水分補給を

る。のどが渇いたと感じたら、だるさやめまいは体内の水分が不足している。脱水による熱中症予防のためには、のどが渇くを感じたら、前に意識的に水分補給を行わなければならない。起床時、入浴前、就寝前などのタイミングで水分補給をする習慣を心がけましょつ。

【暑熱】私たちの体からは、尿、呼吸など一日おおよそ、500mlの水分が失われています。食事や代謝によって得られる水分量は、おおよそ1.3リットルといわれています。残りの1.2リットルを飲み物から補給する必要があります。コップ1杯が約150～200ml程度ですので、6～8回に分けてこまめに飲むは無理なくこの量を補給できます。

参考文献「熱中症予防のための情報・資料サイト」厚生労働省

他
(公社)千葉県栄養士会理事
佐々木 徹

◇千葉県栄養士会では、第2・4 談を受け付けています。043(256) 月曜日午前10時から午後4時まで (祝日は除く)、食生活に関する相 1117.

地産地消「チバザボーク」

千葉県の特産品といえば、皆さん何を思い浮かべますか。落花生や梨を思い浮かべる方は多いと思いますが、千葉県は養豚が盛んで年間100万頭の豚が生産・出荷されており、全国のランクは5位(2020年畜産算出額、千葉県HPより)です。生産者が工夫を凝らして飼育している豚肉は銘柄豚肉「チバザボーク」と呼ばれ現在2銘柄あります。

チバザボークがおいしい理由は二つあります。

①養豚に適した温暖な気候
豚は自分で体温調整ができない動物です。飼育環境は温度管理が重要となります。千葉県の気候が1年を通して温暖であることが豚の飼育環境に適しており、おい

<1566>



現代食事考

しい豚肉づくりにつなげています。

②柔らかな肉質とさわやかな味

チバザボークは3品種の血統を受けついで三元豚と幻の豚といわれる純粋の血統の豚などから飼育しています。養豚家はおいしい豚肉にするためストレスを与えないよう飼料を工夫しながら愛情を注いで育てています。

梅雨が明けて暑い夏が始まりましたが、たんぱく質、ビタミンB1が豊富に含まれる豚肉は夏バテ対策にお勧めです。ビタミンB1は糖質の代謝を助け、疲労回復効果がある栄養素で、1日当たりの推奨量は成人男性で1.4mg、

成人女性で1.1mgです。豚肉の部位別の栄養量は別表のとおり

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンB1 (mg)
豚肩肉	201	18.5	14.6	0.2	0.66
豚肩ロース	237	19.3	19.2	0.1	0.63
豚ロース	248	19.8	19.2	0.2	0.69
豚ばら肉	366	14.4	35.4	0.1	0.51
豚もも肉	171	20.5	10.2	0.2	0.9
豚ヒレ肉	105	22.7	1.7	0.1	1.32

夏バテ対策にお勧め

りですが、ビタミンB1については豚ヒレ肉100gでおおよそ1日の推奨量を満たします。

【豚肉(部位別)栄養量(100gあたり)】は日本食品成分表20年度版(八訂)による

調理方法としては、玉ねぎやニンニクと一緒に調理するのがおすすめです。これらの食材にはアリシンというビタミンB1の吸収を助ける成分が豊富に含まれています。

千葉県で生産されている安心・安全でおいしい「チバザボーク」など、多くの食材を組み合わせ、栄養バランスを考えて摂取し、暑い夏を乗り切りましょつ。

参考資料
チバザボーク販売推進協議会ホームページ
(公社)千葉県栄養士会会員
清村 のぞみ

◇千葉県栄養士会では、第2・4 月曜日午前10時から午後4時まで (祝日は除く)、食生活に関する相談を受け付けています。043(256)1117.