



2025年3月26日

大正健康ナビ、3/26 新着情報 「熱中症対策は食べ物から。夏に備えよう！」



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taishokenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

3月26日に新着公開したコラムは「熱中症対策は食べ物から。夏に備えよう！」です。年々患者数が増え、誰にでもリスクがある熱中症ですが、なんと暑くなる前から食べ物や運動などで暑さに強い体をつくっておくと熱中症になりにくいのです！
ということで、今回は、食で始める熱中症対策について、専門医である谷口 英喜先生に詳しく伺いました。

気象庁の発表によると、4月から6月にかけて全国的に気温は平年より高い傾向となりそうです。本格的に暑くなる前、4月や5月の段階から、適度に運動を行うなど、体を暑さに慣らしておく必要が出てきそうです。まずは食から、熱中症対策を始めてみませんか？

貯水しやすい体づくりを助ける3つの栄養素

熱中症の原因の1つである脱水症状にならないように、十分な水分を蓄えておける体をつくることも必要です。

貯水しやすい体づくりのためには、筋肉が必要です。「タンパク質」は筋肉量を増やすのに最適な栄養素です。タンパク質を摂りながら、体を動かし、長期的に筋肉が維持できるようにしましょう。

「タウリン」には、筋肉疲労を回復する効果があります。体の様々な機能調節や深部体温を下げる働きもあります。「タウリン」はイカやタコ、貝類、甲殻類及び魚類などに多く含まれていますが、水溶性の栄養素なので、汁ごと摂れる鍋物やスープなどで食べると効率的に吸収できます。手軽に摂るな

らばタウリンが含まれた栄養ドリンクもおすすめです。

「ビタミンC」には抗酸化作用があり、体内の活性酸素を減らすことで細胞を守り、炎症を軽減して暑熱順化をサポートしてくれます。タウリンと同様に水溶性のため、ビタミンCを含む野菜をスープやみそ汁で食べると摂取しやすく、水分補給にもつながります。

3月26日 新着健康情報

熱中症対策は食べ物から。夏に備えよう！

<https://www.taisho-kenko.com/column/145/>

目次

1. 暑くなる前から熱中症になりにくい体をつくろう
2. 暑熱順化と貯水しやすい体づくりを助ける3つの栄養素
3. 「汗で失われるもの」を補給する食べ物は
4. 夏は食事からの水分補給も意識しよう
5. もし、熱中症になってしまったら？ 覚えておきたい対策3選！
6. 水分補給の常識、それってウソ？ ホント？
7. まずは食から、熱中症対策を始めてみませんか？

暑い時期が長くなり、熱中症対策への重要度が年々高まってきています。今のうちから身近な食事に熱中症対策を取り入れて、無理なく熱中症にならない体づくりをしていきましょう。

監修者プロフィール

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 周術期支援センター長
谷口 英喜（たにぐち・ひでき）先生

医学博士、日本麻酔科学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医。麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理のエキスパート。1991年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。2024年5月に新刊『熱中症からいのちを守る』（評言社）が刊行。その他に『いのちを守る水分補給～熱中症・脱水症はこうして防ぐ』（評言社）など著書多数。医療者のための生涯学習サイト、谷口ゼミを開塾。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp