

列島を襲う熱波！40℃を超える酷暑——

# “かんぶつ”の力で熱中症予防を

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)

8月に静岡県浜松市で国内最高気温(タイ)となる41.1℃を観測した。各地でも猛暑日が続いており、今年は特に新型コロナウイルス感染症対策の意味でも、自分たちでしっかりとした熱中症予防が重要となっている。

**熱中症予防には  
水分の補給を!!**

暑さによる発汗で失った水分の補給が重要だが、水だけでなく塩分や糖質も同時に摂取することが望ましい。スポーツドリンクなどが該当するが、近年耳にする機会も増えた『経口補水液』の方がより脱水状態には適しているとの試験結果も報告されている。



平安時代から日本人に食されていた“かんぶつ”を使って日頃から予防に努めましょう

## 古くて新しい乾物！世界でも日本だけ…「昆布」

東北から北海道が産地の昆布は世界的に見ても日本だけで食べられているが、日本人にとっては出汁などには欠かせない馴染み深い“かんぶつ”と言える。旨味成分であるグルタミン酸に加え、カルシウムや鉄・亜鉛などのミネラル、基礎代謝を高め成長促進や老化防止に効果があるとされるヨウ素(ヨード)は食品の中でもトップクラスの含有量を誇っており、健康に良い栄養成分に恵まれている。

**「昆布水」で  
熱中症予防!!**

経口補水液代わりに「昆布水」がおススメ！乾燥した昆布の表面に付いている白い粉の正体はマンニトールと呼ばれる甘み成分です。洗い流してしまわないように。

作り方：水500mlに昆布1cm×5cm(大きさは鉛筆1/4本程度をイメージ)を浸す。

(ミネラルなどの成分が溶け出すまで冷蔵庫で4時間ほど置いておきます)

※発酵が進むので安全のため一日で使い切るようにします。

## 夏でも簡単！お手軽「昆布」料理

- ▶「昆布水」を作り終わった昆布はそのまま料理に使ってもOK！冷凍もできるので使い切れない分は保存して活用しましょう。刻んで炊き込みご飯に入れるなど手軽に使えます。
- ▶火を使いたくない夏場には「とろろ昆布」がおすすすめ！きゅうりや長芋などの野菜スティックに巻いたり、刺身こんにゃくにまぶすだけでもおいしく頂けます。

**「昆布」は薬膳では、痰やむくみをとってくれるとされています。水分をとり過ぎてしまいがちな夏場には二つの意味で食べてほしい“かんぶつ”です。**