熱中症、脱水などの対策

熱中症とは？

・「　　」という状態。
・日本より暑い熱帯気候の国で熱中症がない理由

・この熱を自力で出すために「　　」を利用する

夏に気をつける３つの

１．冷たい飲み物

・内臓がひえるので、「　　」が低下する。
・内臓が冷えるので、　　とする。
・感覚がわからなくなって、　　。(「　　」に負担がかかり、むくみやすくなる)
・甘いものを冷たくすると、　　。(糖分の取り過ぎにつながる)
・温かいモノを摂ると、相対的に「　　」が縮まる。(辛いモノ)

２．スポーツドリンク、清涼飲料水

「ブドウ糖果糖液」の恐ろしさ

・通常は、消化酵素で徐々にブドウ糖果糖液に変わっていくが、最初からその形に化学合成されたモノなので、口に入ったら即座に吸収されて、「　　」が一気に上がる。
「　　」が上がれば、血液はねばねばになるので、血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる。

「ブドウ糖果糖液」を入れる２つの理由

①　　の問題
果糖の性質として、低温だと普通の砂糖よりも甘く感じるという性質があるため清涼飲料水などで使われやすい。

②　　の問題
砂糖と比べて、「　　」がかからない。そして、原材料であるトウモロコシはアメリカで余り余っている、　　**トウモロコシである可能性が高い**ということ。
(コストを下げるためにいろいろと恐ろしいことが裏で行われている)

☆炎天下でスポーツをする子供達にスポーツ飲料を飲ませることはやめさせる。　(コーラやスプライトの類いは論外)

摂取後の活性酸素量は？

約「　　」増えると言われている。

活性酸素発生に結びつく悪いモノ４つ	・「　　」(ガムシロップ・缶ジュース・スポーツ飲料) ・「　　」(トランス脂肪酸。先進国で売っているのは日本だけ) ・「　　」(ハムなどの保存料としてたくさん食品に入っている) ・「　　」(これを酸っぱくしたのがマヨネーズ)
3.塩について	
自然塩	・自然に生成された塩。成分の「　　」を行っていないもの。海水中の 200 種類以上の多様な「　　」を含んでいるものが多いのが特徴。 ・成分の中には塩化ナトリウムとは逆の作用を示す「　　」も含む。そのため疾患をお持ちの方でも摂取を控える必要はない。 ・たんぱく質を凝固させる「　　」を含んでいるため過剰摂取には注意が必要。
リ・コエンザイムソルト	太古の海水がマグマによって熱せられ形成されたもので、「　　」の一種。 自然塩同様、豊富かつ多様のミネラルを含み特有の旨味や風味がある。 ・超高温のマグマで熱せられ続けたことにより「　　」は消失し、積極的に摂取しても問題のない理想の塩。
まとめ	・なるべく「　　」食べ物、飲み物、辛いものを摂る。(痩せやすくなる) ・「　　」というミネラルを意識する。(リコエンザイムを振って食べる)「　　」、「　　」、「　　」、 ・冷たくすると「　　」こと。 ・「　　」を理解すること。 ※スポーツドリンク・清涼飲料水のかわりに「　　」
※汗をかくことの効用と冷房対策（東洋医学の観点から）	・身体の「　　」作用 ・冬に溜まった「　　」の放出 ※冷房の中にいて汗をかかない人は、「　　」、「　　」を利用してしっかり発汗すること（前述の栄養対策はしっかり行うこと！）