

# まごころ 栄養課だよりNo.28 R2年8月発行

## 『 熱中症の予防について 』

熱中症とは、気温が高い状況で体温調節がうまく出来ず、体の中に熱をため込んでしまうことです。

### ★水分補給には？

私たちは、何もしていなくても1日に約1200mlの水分が失われています。理想的な目標として1500~2000ml/日の水分をとることがおすすめです。

### ★どんな飲み物がいいのか？

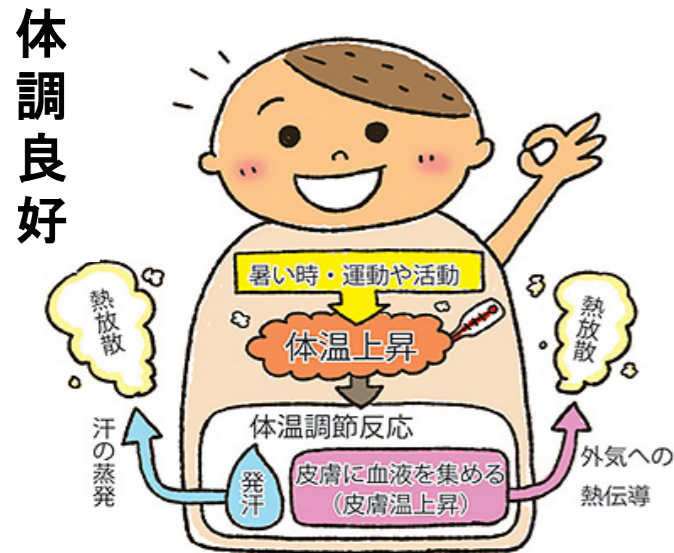
○  
スポーツドリンク  
経口補水液  
梅・しそジュース  
果物酢のソーダ割など

✗  
甘い炭酸飲料(糖質の摂りすぎ)  
アルコール(脱水になりやすい)  
コーヒー・紅茶(利尿作用が強い)

熱中症対策は、水分摂取だけでなくバランスの取れた食事や十分な睡眠をとる事も大切です



管理栄養士：鈴木



体調に変化がない  
食事もおいしい  
睡眠もとれている

↓  
倦怠感がある  
食欲がない  
寝不足



今年は、コロナ対策も必要となりますがマスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。ご注意ください！！



### ～食事で、夏バテ予防～

梅雨が明けると、暑い夏がやって来ます。夏バテ予防のためには、たんぱく質・ビタミンB1が豊富な豚肉やビタミン・ミネラルが豊富なトマト・枝豆・オクラなど夏野菜をしっかりと取ることが大切です。食事と日常の生活に気をつけ夏を元気に乗り切りましょう。

調理師：大澤