

# 暑い日こそ食べ方工夫

## ～熱中症予防にカギを握る朝食～

熱中症予防には、「こまめな水分」「ほどよい塩分」「丈夫な体づくり」がポイントです。

- 疲労回復効果と糖質をエネルギーに変えるビタミンB1(豚肉、納豆、玄米等)
- 水分も多く体を冷やす作用のある夏野菜(葉野菜、ヘチマ、シブイ、キュウリ、トマト等)を含む食材を取り入れると効果的です。
- 朝食を食べることは、1日の水分・栄養チャージの出発点



人は年を重ねるごとに**体内の水分量の比率**がへります



さらに、若い頃より脱水になりやすくなっています。  
大量に汗をかいた状態で水だけを飲むとあっという間に脱水状態になります。

血液の循環を良くするためにも水分補給をしましょう。

目安 食事から 1,000ml 飲水から 1,500ml

水分補給のポイント

脱水とは、体の中の水分、塩分がなくなること。のどが渇く前に適切な水分補給をしましょう。

生活のリズムに合わせた効率のよい水の飲み方(コップ1杯の水を1日に8回)



湯のみ1杯からでもじょーとー

すごく大事!

朝ごはんは「脱水予防」・「熱中症予防」

熱中症予防のひとつに朝ご飯に何を食べるかが大事!



サンドイッチ(卵やツナ缶)



乳製品(飲むヨーグルトやヨーグルト)



ゆし豆腐



お助けレシピ 酢納豆小松菜和え

疲れたからだの回復にビタミンB1を含む納豆と酢の組み合わせでスタミナチャージ

- 材料
  - 納豆1パック
  - 小松菜
  - りんご酢
- 作り方
  - ①小松菜を切りレンジでチン
  - ②納豆と①、りんご酢を大さじ1混ぜてできあがり

250kcal、水分120g、たんぱく質8.5g、脂質4g、炭水化物40g、食塩相当0g

※お酢の適切な摂取量は1日約大さじ1。空腹時に直接飲むことは避け、料理にお使いください。

# 熱中症を予防しよう

問 国保年金課 健康づくり班(ちむぐる館) ☎889-7381

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。



## 熱中症警戒アラートとは

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が特に高い日(暑さ指数33以上)に発表される注意情報です。外出を控え、こまめな水分補給や冷房の利用を心がけましょう。

## 熱中症特別警戒アラートとは

熱中症特別警戒アラートとは、過去に例のない危険な暑さ(暑さ指数35以上)が予測されるときに、国が発表する最も強い警戒情報で、命を守るための行動が強く求められます。

詳しくは、町ホームページへ



熱中症はこえかけで防げる。



こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

え 炎天下をさけよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を避けましょう。

か 風通しを良く

室内でも油断は禁物! 適切な風通しや冷房設備で熱を逃す工夫をしましょう。

け 健康管理!

睡眠・栄養はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

おかしいな? と感じたら… 熱中症の応急処置!

① 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。



② 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。



③ 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁。)



④ 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、自力で水分補給ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。



熱中症は、家族で! 職場で! 地域で! 防ごう!