

7月 熱中症を予防しよう！

熱中症予防には、時々体を休め、水分や塩分をこまめにとることが大切です

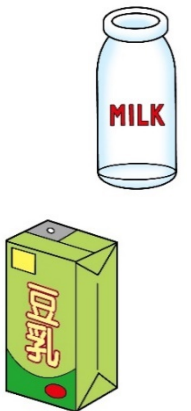


効果的に水分をとりましょう。

みそ汁やスープは、水分と塩分が両方とれるため熱中症予防につながります。朝食に、みそ汁やスープを飲むと効果的です。



運動後、できるだけ30分以内に、糖質やたんぱく質を含む牛乳や豆乳を飲むと、血液量が増えて熱中症予防にも効果があり、強い体を作ります。



毎日の食事を大切にしましょう。

汗をたくさんかくと、塩分と一緒にカリウムや水溶性ビタミンが汗や尿と一緒に排泄されてしまいます。

いろいろな食品を使った食事をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。

☆熱中症予防に効果的な栄養素☆

カリウム

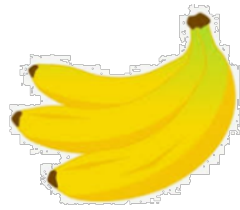
〈細胞の浸透圧(電解質のバランス)を調整する〉



さつまいも



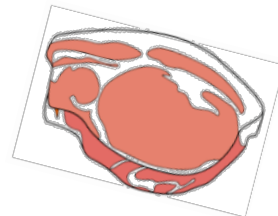
海藻類



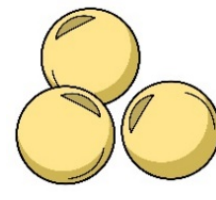
バナナ

ビタミンB1

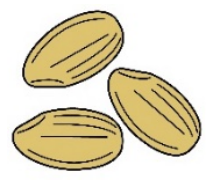
〈糖質をエネルギーに変える手助けをする〉



豚肉



大豆



胚芽米

ビタミンC

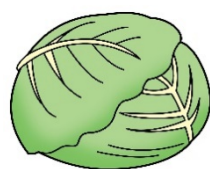
〈抗酸化作用があり、免疫力を高める〉



キウイ



オレンジ



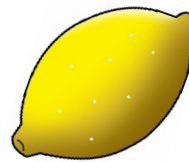
キャベツ



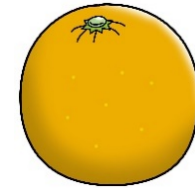
こまつな

クエン酸

〈疲労回復、ミネラルの吸収を助ける〉



レモン



グレープフルーツ



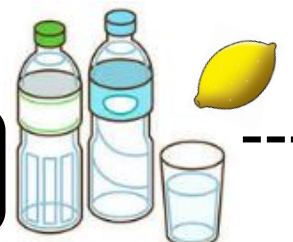
梅干し



意外と簡単♪
作ってみよう！

熱中症対策の飲み物の作り方

作ったら、その日にのうちに飲むようにしましょう。



●熱中症になったときの経口補水液

水 …500ml

砂糖 …大さじ2~2.5

塩 …小さじ 1/4

・砂糖と塩がよく溶けるように、全体を混ぜる。

※レモンやグレープフルーツ 1/2 個分の果汁を加えて、好みの味に作ってみましょう。