

水分補給しっかりと！！

熱中症は気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日、暑さに慣れていない時期は注意が必要です。帽子や涼しい服装・水分補給・こまめに休憩をとるなどして熱中症予防を心がけましょう！

2021年
食事 7月

水分補給で熱中症予防を

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の約60%、乳幼児では約70%、新生児ではなんと80%と年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。汗をかく前後にお茶を飲むようにしましょう。大人が意識してお茶や水を飲ませるようにして下さい。



●水分補給のポイント●

- ★のどが渇いていなくても小まめに水分補給を
- ★1度にたくさん飲まずに少しずつゆっくりと
- ★冷たいものはゆっくりと飲みましょう
- ★清涼飲料水、ジュースの飲みすぎに注意！

甘い飲み物や糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。



甘い飲み物にはたくさんの砂糖が入っています

食事からも水分補給！

食事からも水分補給をすることができます。特にこれから旬を迎える野菜やくだものはまさに「食べる水分補給源」です。トマトやきゅうりは90%以上も水分が含まれています。さらに、食事からは水分だけでなく、汗と一緒に失われるミネラルや夏バテを予防するビタミン類もとることができます。



<ジュースに含まれる糖質量と相当するスティックシュガー(3g)の本数>

コーラ	オレンジジュース	スポーツドリンク	コーヒー(加糖)
糖質 56.5g	糖質 47.0g	糖質 31.0g	糖質 16.0g
19本	15本	10本	5本

暑い夏を乗り切ろう！！

ジメジメと湿気が多い梅雨からこれから夏本番へとむかっていきます。強い日差しやうだるような暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になってしまうこともあります。体内でエネルギーを作るためにビタミンB群が不可欠です！

主なビタミンB群

豚肉 豆腐 うなぎ
ごま 枝豆

疲労効果のある食材

梅干し 酢 レモン