

## 熱中症予防

～ 朝ごはんをしっかり食べて、水分補給と塩分補給をしましょう。～

熱中症予防というと「こまめな水分補給」が大切ですが、「食事をしっかり食べる」ことも水分補給につながります。

寝ている間に約500mlの水分が汗などで蒸発するとされており、起床時の体内は「水分不足」の状態です。午前中の活動に朝ごはんを食べる水分・塩分は欠かせません。

### 朝ごはんメニュー

|                                                                                                                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ごはん</p>  <p>ごはんの水分量は総重量の60%</p>   | <p>具だくさん味噌汁</p>  <p>塩分やミネラルを補う</p>                | <p>納豆</p>  <p>ビタミンB1を多く含むだけでなく発汗によって失われるカリウムなどの電解質も多く含む</p> |
| <p>パン</p>  <p>パンの水分量は総重量の30～40%</p> | <p>牛乳</p>  <p>血液を増やす作用がある。体温調節機能をアップさせる効果がある</p> | <p>サラダ</p>  <p>野菜は水分量が多いので、水分補給にはぴったりです。</p>               |

### 相談医 藤崎志保子先生からのアドバイス



こまめに水分補給をするには

1日の食事以外から約1.2Lの水分補給が必要とされています。

のどの渇きを感じないと水分を摂るのをつい忘れがちになりやすいので、起床時、入浴の前後、寝る前など水分補給をするタイミングを決めておくことも効果的な方法です。

### ★ 栄養コーナー ★

熱中症予防にカリウムを

カリウムは体に不可欠なミネラルの一つで、カリウムが不足すると脱水症状が起こりやすくなります。カリウムは海藻類 特にひじきに豊富に含まれています。水に戻してからサラダに入れたり、卵焼きやハンバーグに入れてもおいしくいただけます。