

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。近年、気候変動等の影響を受け、熱中症のリスクが高まっています。熱中症の予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。こまめな水分補給と共に食事をしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

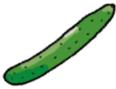
飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

～旬の食材でも水分補給～

夏野菜や果物を食べると、水分と一緒に栄養もとることができます。

<p>トマト</p>  <p>抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。</p>	<p>なす</p>  <p>体を冷やす効果があり夏バテにはピッタリ。</p>
<p>きゅうり</p>  <p>水分やカリウムが豊富。体を冷やす効果も。</p>	<p>すいか</p>  <p>90%が水分。塩をかけるとスポーツドリンクの成分とほぼ同じです。</p>

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖が使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料を沢山飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、喉が渇きます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



夏休み中に 昼ごはんを買う時のポイント

コンビニやスーパーなどで昼ごはんを買う時は、栄養成分表示を活用します。エネルギーや脂質量、食塩相当量などを確認して、とり過ぎたり不足したりしないように注意します。また、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えることも大切です。「揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないように注意しましょう。

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

