

熱中症にならないために



のどが渇いてなくても



水分補給を！



「自分の**命**は自分で**守る**」 ～ 自己管理は日々の**心がけ**から ～

熱中症にならないために**大切な心がけ**

- ・熱中症対策は、学ぶのではなく、**実行する**べし！
- ・**症状が出る前の予防**が最も重要！
※ **危険！ 症状発症時には自力での水分補給ができないことも有り得ます**

油断しない！ 無理をしない！ マスクは要注意！

【重要度－1】 **水分補給**（水やスポーツドリンク）

水分補給のタイミング→起床時・就寝前・食事中・運動前後と運動中・入浴前後には必ず補給。こまめな水分補給で効率よく吸収。1日1.2Lを目安にした場合、約コップ6杯分。
※成人の一日に必要な水分量はおよそ2.5L、その内1.3Lは食事等で摂取できますが、残り1.2Lは補わなければなりません。運動時や発汗の多い時は更に摂取が必要です。

【重要度－2】 **暑さを避ける**

- ・天気の良い日の外出はできるだけ控える。でかける時は日傘、帽子を使う。できるだけ風通しのよい日陰などの涼しい場所選ぶ。
- ・扇風機やエアコンを活用する。
 - ・体を冷やす。
 - ・休憩をとる。



【重要度－3】 **夏バテ対策の励行**（生活のリズムを崩さない）

- ・睡眠をしっかり取る（疲労回復、自律神経を整える）。
- ・1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける（食事の内容に気を配る）。
- ・温度差や体の冷やし過ぎに要注意（これらが自律神経の乱れを招く）。

[追記] 水分補給で提案。市販されているスポーツドリンク等は、糖分が多かったり、添加物が入っていたり、何より毎回買うのでは負担も大きいです。そこで手作りのスポーツドリンク等用意されてはどうでしょう。基本の作り方は、水1ℓに対し、砂糖大さじ3～5、塩小さじ半分、レモン汁大さじ1です。そこに例えば赤しそ等を入れてオリジナルドリンクを作ると楽しいと思います。

夏バテで食欲がない時のおすすめメニュー

夏バテで食欲がない時のおすすめは、あっさりして冷たく、食べやすいメニューです。

1. 冷麦・ソーメン
2. 冷やし中華
3. そば
4. ざるうどん



冷たい麺モノは、食欲がない時でも食べやすいですね。また栄養のバランスを考えると、炭水化物だけにならないように、何かつまめるものを食べた方が良いでしょう。特にタンパク質、ビタミンB群などを意識して摂りたいです。これらの栄養素を含むものとしては、豚肉がおすすめです。豚肉の冷しゃぶにすれば、あっさりした感じでタンパク質とビタミンB群を補給できます。冷奴と枝豆などの定番もおすすめです。冷奴でタンパク質とミネラルが摂取できますし、枝豆にはビタミンB群が含まれています。いずれも比較的食欲が落ちた時でも食べやすいでしょう。