



急に暑さが増すこの時期は、体が慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給を忘れずに、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。



熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまくいかなくなってしまう状態のことです。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給することが肝心です。

- 食事も水分をとろう**  
 飲み物のほかに、ご飯や汁物、生野菜からも水分を補給することができます。そのためにも、しっかり食事を取りましょう。
- 適温は5~15℃**  
 暑いときは冷たい飲み物を飲みたくなりますが、水分補給に適切な温度は5~15℃です。冷やしすぎは注意です。
- 少しずつ飲もう！**  
 一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になってしまいます。コップ1杯ほどの水分をゆっくり飲みましょう。
- ふだんの飲み物は水か麦茶にしよう**  
 糖分の多いジュースや炭酸飲料は、体への水分補給を妨げます。さらに、飲みすぎは肥満やむし歯につながる可能性があります。水分補給は水か麦茶が適していますが、汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料も上手に活用しましょう。
- のどが渇く前に飲もう！**  
 「のどが渇いたな」と感じたときは、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。

**水分の補給方法**

### 飲みすぎ注意！飲み物の糖分量を見てみよう！

□□□ □□□ □□□ □□□	□□□ □□	□□□ □□□ □	□□□ □□□ □□
<b>炭酸飲料</b> 約56g	<b>ジュース</b> 約22g	<b>スポーツドリンク</b> 約34g	<b>甘い紅茶</b> 約36g

1日の砂糖の摂取量の目安は、**20g**です。甘さを感じなくても、しっかりと砂糖が入っているので注意しましょう！ □…5g **砂糖の量**

**水分の多い食材を上手に活用しましょう**

**きゅうり**

95%が水分のきゅうりは、暑い夏にぴったりの食材です。体の熱をとる作用があるので、のどの渇きを潤し、発熱時にもよい食材です。

**おすすめ食べ合わせ**  
きゅうり+豚肉=免疫カアップ

**オクラ**

オクラのネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与え、消化を高めます。ビタミン、ミネラルを含むので、疲労回復に効果的です。

**おすすめ食べ合わせ**  
オクラ+豚肉=夏バテ予防

**トマト**

トマトの赤い成分「リコピン」は、強い抗酸化作用があります。また、ストレスや風邪に対する抵抗力を強めるビタミンCが豊富です。

**おすすめ食べ合わせ**  
トマト+鶏肉=疲労回復

**こんにゃく**

97%が水分のこんにゃくは整腸作用があり、肥満や生活習慣病の予防・改善の効果が期待できます。

**おすすめ食べ合わせ**  
こんにゃく+切干大根=便秘改善