

からだ 向き合う

熱中症対策を食事から

暑さが厳しくなり、室内で過ごしていても熱中症になる危険が高まる季節です。

熱中症予防のために食事で意識すべきことは、「適切な水分補給」と「栄養バランス」です。

水分補給の1日の目安量は、成人の場合、食事から約1リットル、飲み物として1リットル程度、それ以外に発汗量に合わせて不足分を補った量です。

バランスのよい食事を1日3食食べることで、おおよそ1リットルの水分が食事から補えます。食事の回数が減ると水分が不足になりがちになるため、欠食をしないようにしましょう。

また、季節の野菜・果物など、水分の多い食べ物を活用することも大切です。

適切な水分補給、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠をとり、熱中症になりにくいからだをつくりましょう。



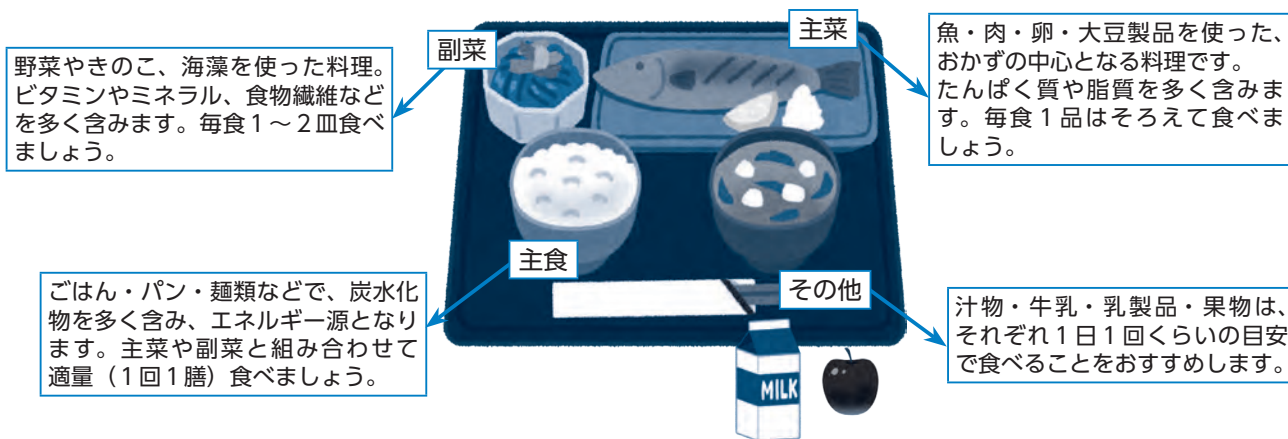
<水分補給>

- ・水分補給は熱中症予防において最も重要です。水や麦茶をこまめに飲むようにしましょう。
- ・水分の多い食べ物、スイカやキュウリ、トマトなどの季節の果物や野菜を食べましょう。



<栄養バランス>

1食の基本となる料理の組み合わせは「主食・主菜・副菜」です。毎食そろえることで、無理なく多種類の栄養素がとれ、栄養バランスが整います（エネルギーや栄養素量は、食材や量、調理方法によって大きく変わります）。



問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところとからだにちょっといい健康づくり



7月の強化項目
**代謝アップ！
「ラジオ体操」**



1日1回のラジオ体操で、日常生活では動かすことのない全身筋肉と関節を動かして代謝を上げましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145