



## ～ 栄養豆知識 ～

2024年8月号

### 食事のできる熱中症対策！

梅雨明け後は本格的な暑さとなり、今年も熱中症対策が必要になります。

熱中症とは、暑さによる体温調節機能の乱れや、体内の水分量や塩分量のバランスが崩れることで、体温の上昇やめまい、痙攣、頭痛などの機能障害が引き起こされる状態をいいます。

こまめな水分補給や休息をとることが大切ですが、毎日の食事からも上手に予防しましょう。

#### ポイント

### 暑いときこそバランスよく食べる！



どうして、バランスよく食べた方がいいの？

夏の暑さで食欲がない時は、冷たい麺類などで簡単に済ませてしまいがちですが、こういった単品メニューでは栄養バランスが偏ってしまいます。バランスの良い食事は、体力の回復だけでなく水分補給にもなります。暑いときこそ主食・主菜・副菜を取り入れた食事にしましょう。

#### この夏、特におすすめしたい食事のポイント

### 1 朝ごはんを食べる

朝ごはんは、活動量が多くなる日中を過ごすために大切です。

また食事から栄養や塩分の補給ができ、熱中症になりやすい原因を減らすことができます。

### 2 汁物や飲み物を追加する



汁物は塩分補給になります。野菜やきのこ類を入れると、不足しやすい栄養素を補えます。また牛乳や果汁100%ジュースは、カルシウムやビタミンの補給にもなります。

### 3 旬の野菜や果物を食べる



夏が旬の野菜や果物は、瑞々しく水分補給として向いています。

食事のほか、果物を間食に選ぶこともおすすめです。

#### たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる そのきっかけの日

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」としています。

熱中症対策の食事を取り入れながら、栄養について考えてみませんか？

おおいた健診センター