

熱くなる前に~熱中症対策~

熱中症は真夏だけではなく、気温や湿度が高くなる6月から注意が必要です。
今回は熱中症対策をいくつかお伝えします。



熱中症予防のポイント

☑のどが渴く前に水分補給をする

☑朝食をしっかり食べる

朝食を食べることで、水分・塩分・エネルギー補給を同時に行うことができます。

おすすめの朝食は、お米・味噌汁・たんぱく質(焼き魚・ゆで卵)・野菜のおかず、果物です。

忙しい日はおにぎり+味噌汁だけでもおすすめです。バナナも手軽に栄養が取れます。

☑エアコンや扇風機を上手に活用する

☑十分な睡眠をとる

☑外出時は帽子や日傘を活用する



暑くなると水分補給が大切ですが、飲み物によって特徴が異なります。



飲み物	おすすめ度	ポイント
水	◎	日常の水分補給に最もおすすめです。糖分やカロリーがなく、こまめに飲む習慣をつけましょう。
麦茶	◎	カフェインがないのと、ミネラルが補給できる。
スポーツドリンク	○	汗をたくさんかいた時水分や塩分を補給するのに適している。
経口補水液	△	熱中症や発熱、下痢・嘔吐などの、脱水時向け。日常的な飲用には栄養過多になるので不向き
コーヒー・緑茶	○	カフェインが多く含まれているので、利尿作用があり体内から水分が出やすいので、飲み過ぎには注意。
ジュース	△	糖分が多いので、飲み過ぎには注意。

熱中症にはスポーツドリンクのイメージが強いですが、飲み過ぎには注意しましょう。

汗で失われる水分や塩分の補給が手軽にできますが、その代わり糖質も多く含まれています。

500mLのスポーツドリンクには、**スティックシュガー約6-8本分**に相当する糖分が含まれております。

メーカーによって異なりますが、**平均100-130kcal**のエネルギーが含まれています。(お米お茶碗 1/2杯・食パン6枚切り1枚)

なので、スポーツドリンクの過剰摂取は、糖分やエネルギーの摂り過ぎに繋がります。

また糖分を多く含む飲料を週間的に飲み続けることで、血糖値の上昇や体重増加の原因になることがあります。健康診断で血糖値やHbA1cが高めと言われた方は注意が必要です。

スポーツドリンクはこのようなときにおすすめ

- 屋外で長時間作業したとき
- 運動でたくさん汗をかいたとき
- 発熱や下痢などで脱水が心配なとき



普段の水分補給は

- 水
- 麦茶
- カフェインが少ないお茶：麦茶、ルイボスティー、黒豆茶、コーン茶など



水分補給のポイント

- 1日を通してこまめに飲む
- 大量に汗をかいたときは塩分補給を忘れずに。塩分タブレットが売っているので手軽に補給できますよ✧
- アルコールやコーヒーや緑茶などのカフェイン飲料だけでは水分補給にはなりません。



ワンポイントアドバイス

私たちは睡眠中にもコップ1杯程度の汗をかいています。
朝起きたらまずコップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。
また、朝食を食べることで水分や塩分、エネルギーも補給できます。



暑さに負けない体づくりのために、バランスの良い食事とこまめな水分補給を心がけましょう。

