

元気に夏を乗り切るために！

脱水・熱中症を予防する食生活のコツ



暑い時期に気を付けて欲しい事といえば熱中症や脱水の予防です。室温などの環境調整や服装による体温調節はもちろん大切ですが、水分補給の方法や食生活でも気を付けて欲しいことがありますのでご紹介します。

1日に必要な水分量



脱水になりやすい方

高齢者



体内水分量が少なく、喉の渇きを感じにくいため

乳幼児



新陳代謝が盛んで失う水分が多く、体温調節機能が未発達なため

水分補給のコツ

水分補給ポイント

「喉が渇く前」に「こまめ」に水分を摂りましょう。特に、体の水分が多く失われる際には意識して水分を摂取することが大切です。

就寝前と起床時

成人では一晩で500ml程度の水分が失われると言われています。



運動する前後



入浴する前後



暑い場所に行く前



水分補給したいときは何を飲む？

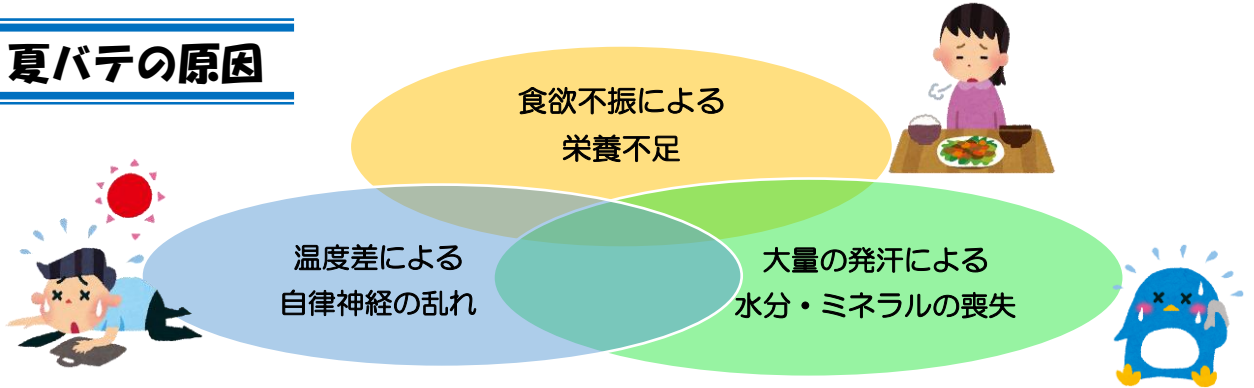
カフェインを含むコーヒーやお茶には利尿作用があるため、日常生活での水分補給にはカフェインや糖分を含まない「水」や「麦茶」などが望ましいです。また、アルコールは飲んだ量以上に水分を排出させてしまうため、水分補給の手段にはなりません。運動し大量に汗をかく場合は、水分だけではなくミネラルも失われるためスポーツドリンク等を選びましょう。



夏に負けない食生活のコツ

夏に気温が高くなると体力が低下して疲れやすくなり、やる気がでなくなる場合があります。このような夏バテの症状が出る原因は様々です。夏バテが続くと熱中症になりやすいため注意が必要です。

夏バテの原因



夏バテ予防にオススメの食材

夏は暑さで食欲が落ち、偏った食事になりがちです。そのため不足しないよう摂っておきたい栄養素や食材がいくつかあります。

とりたい栄養素

たんぱく質（血液や筋肉などの体作りに大切。偏った食事で不足する）
ビタミンB1（糖質の代謝に関わる）
ビタミンC（体の免疫力を高める）
カリウム（筋肉のはたらきや血圧を正常に保つ）

トマト



カリウムが豊富。生のまま食べることができるのでオススメの夏野菜！

ブロッコリー



ビタミンCが豊富。効率よく栄養素をとるため、電子レンジ調理がオススメ。

豚肉



たんぱく質、ビタミンB1が豊富。特に赤身にビタミンB1が多い。

うなぎ



良質なたんぱく質やビタミンB1が豊富です。

キウイフルーツ



クエン酸やビタミンCが豊富。黄色いゴールデンキウイは緑のキウイと比べてビタミンCが約2倍！

パプリカ



ビタミンCが豊富。葉物に含まれるビタミンCより加熱に強いためオススメ！

そば



ビタミンB1が豊富。さっぱり食べることができる暑い日にオススメ！

枝豆



たんぱく質、ビタミンB1、カリウムが豊富です。