

熱中症対策4号 食事について

汗をたくさんかくと体内の水分やミネラルが不足しがちです。熱中症を防ぐためには、食事からも水分や電解質をしっかり補給することが大切です。今回は熱中症対策におすすめの食べ物や食事のポイントを紹介します。

下の①②⑤のカッコ内に入る最適な食べ物をみんなで選んでみましょう！

熱中症対策のポイント

①塩分を摂る…(梅おにぎり or ショートケーキ)



⇒汗をかくと、体から水分と一緒に塩分が失われます。

②水分たっぷりの食べ物を摂る…(さつまいも or きゅうり)

⇒食事からも水分は摂れます！果物や野菜などみずみずしい食品を意識して摂取しましょう。

③カリウムをしっかり補給…(バナナ)



⇒カリウムは体の水分バランスを調整し、疲労回復にも役立ちます。

④タンパク質を忘れず補給…(納豆)



⇒タンパク質を摂ることで、疲れにくく熱に負けない体をつくります。

⑤食事を抜かない特に朝食！…(菓子パン or 納豆ご飯)

⇒食事を抜くと体温調整に必要なエネルギーが不足し、熱中症のリスクが上がります。



熱中症対策最終回
は5/28(水)発信【睡眠について】です！