

熱中症を予防する食事を知ろう

ひざ つよ なつほんばん あつ じき しょくよく お ねっちゅうしょう
日差しがさらに強くなり、夏本番です。暑い時期は食欲が落ちてしまいがちですが、熱中症に
ならないようにするためにも、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を意識しましょう。

こんだてめい
【献立名】

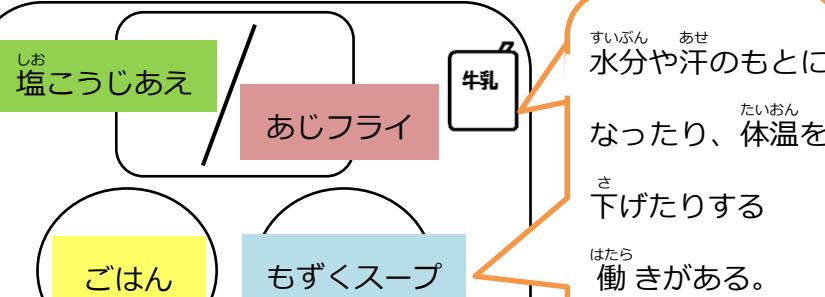
ごはん・牛乳・あじフライ・塩こうじあえ・もずくスープ

熱中症とは？

蒸し暑いところに長い時間いると、体の水分などが足りなくなり、体温を上手に調整することができず、体調が悪くなってしまうこと。

食事のポイント

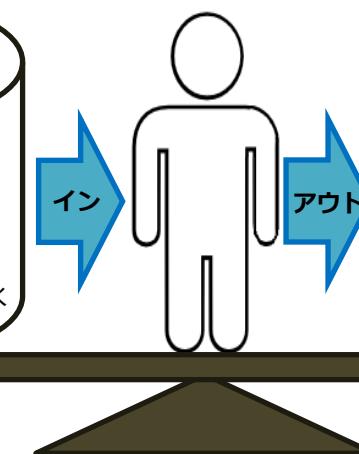
えんぶん 塩分やビタミン、
ミネラルは、体
の調子を整え
る働きがある。



水分や汗のもとに
なったり、体温を
下げたりする
働きがある。

水分のイン・アウトバランス

はい すいぶん
入る水分
の
飲み水
しょくじ
食事
たいいい づく
体内で作られる水



で すいぶん
出る水分
べん にょう
便や尿
こきゅう あせ
呼吸や汗