

ねっちゅうしょう よ ぼう しょくじ し 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

ねっちゅうしょう 熱中症とは？

む あつ なが じ かん からだ すいぶん た たいおん じょうず ちょうせい たいちょう わる
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。

しょくじ 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。

しお
塩こうじあえ

あじフライ

牛乳

ごはん

もずくスープ

すいぶん あせ
水分や汗のもとに
なったり、体温を
下げたりする
はたらきがある。

すいぶん 水分のイン・アウトバランス

