



食育だより



北平田保育園 R7.5.19



熱中症にならないためには暑熱順化が重要です

私たちの体には「暑熱順化」という仕組みがあります。昔は梅雨の時期になると、自然に暑さに慣らされて順化できましたが、温暖化により冷房を使うのが当たり前になった今は積極的に順化させないと、熱中症などで体調を崩す人が増えてきました。元気にすごせるよう、暑さに体を慣らし、夏に耐えられる体づくりをしましょう。

〈暑熱順化トレーニングの目安〉

ウォーキング…30分



ランニング…15分

汗をかく行動



適度な筋トレ…30分

入浴

(シャワーだけでなく湯船につかる)



サウナ

期間:数日～2週間ほど(個人差あり)

※無理のない範囲で徐々に体を慣らしていきましょう。

食事で出来る！熱中症予防

熱中症予防に効果的な食材

◆糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材



ビタミン B₁が多く含まれています

◆利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材



カリウムが多く含まれています

◆抗酸化成分により紫外線のダメージから助けてくれる食材



ビタミン C が多く含まれています

◆疲労回復が期待できる食材



クエン酸が多く含まれています

1日に必要な水分はどれくらい？

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後
コップ1杯 もまた水分補給を

1日あたり

1.2L

を目安に

ペットボトル
500ml 2,5 本
コップ約 6 杯

※大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！

朝の1杯のみそ汁で熱中症予防

熱中症は、体温の調節機能やからだの電解質のバランスが崩れることで、めまいや吐き気、嘔吐などの症状を引き起します。そこで、朝のみそ汁をおススメします。みそにはナトリウムが豊富に含まれており、みそ汁として飲めば水分摂取も同時にできます。さらに、夏野菜を具材にすると体を冷やす作用があるため、夏場の体温調節に最適です！