

=====

保健師・管理栄養士のコラム「暑さに負けない、熱中症対策！」

=====

熱中症の予防には、水分補給だけでなく、食事と休養も大切です。のどが渴く前にこまめに水分を摂り、汗をたくさんかいたときは塩分も補給しましょう。

また、朝食を抜かずに 3 食しっかり食べることで、水分や栄養を補うことができます。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。スイカやトマト、キュウリなどの水分の多い野菜や果物もおすすめです。

さらに、睡眠不足や疲労は熱中症のリスクを高めるため、十分な休息を心がけましょう。

暑い夏を元気に過ごすために「しっかり食べる・こまめに飲む・よく休む」を意識し、熱中症を予防しましょう。スポーツドリンク、塩あめなどに頼りすぎず、毎日の生活習慣からの対策をおすすめします。

