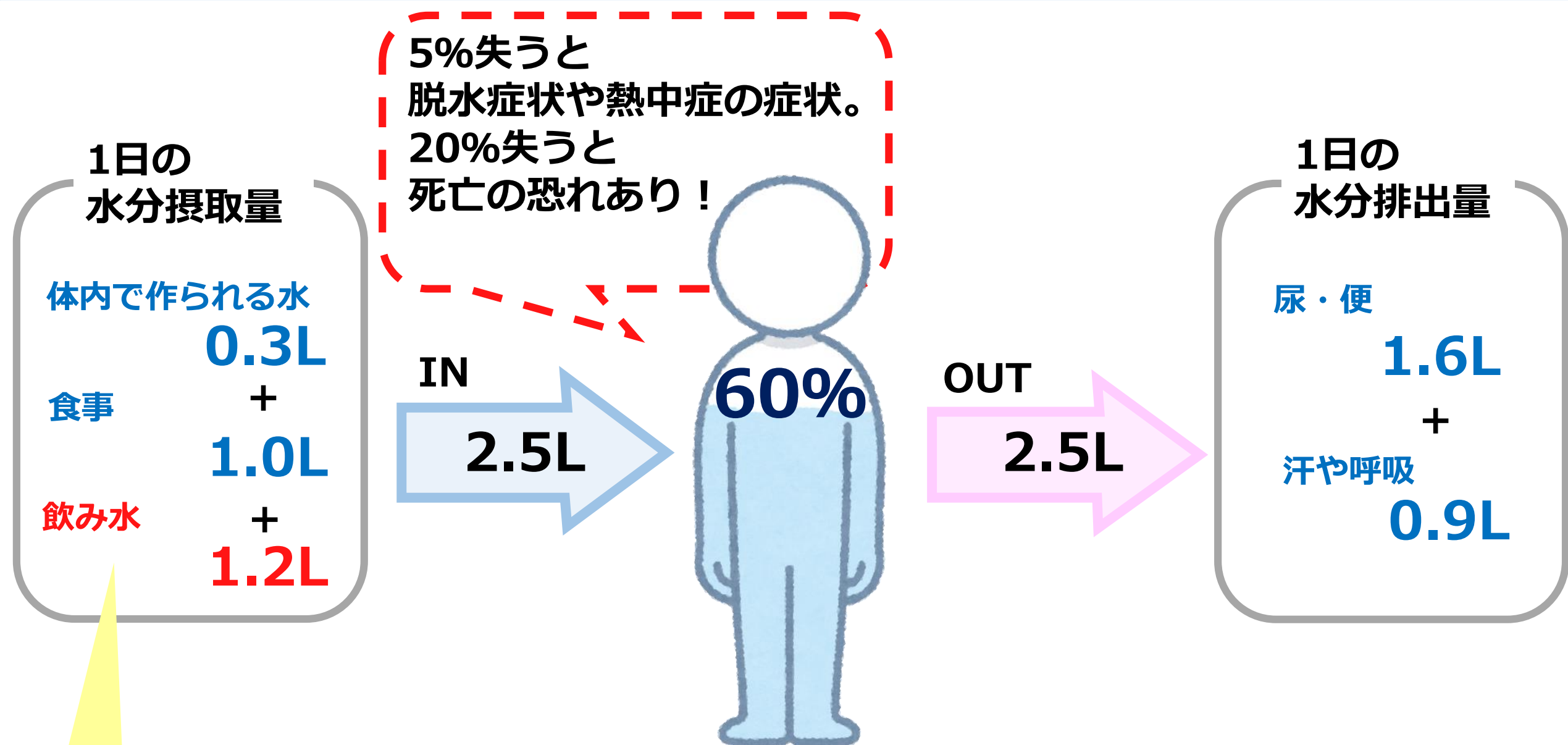


# 熱中症 夏バテ対策！



## 水分補給のポイント

### ① 喉が渇く前に、 こまめな水分補給

【日常生活の水分摂取目安量】

**1日1.2L**

汗を多くかく時期は、  
コップ2～3杯程度多く摂る意識を！

大量の発汗の場合、体重減少量(発汗量)  
の7～8割程度の補給が目安。



### ② 塩分補給

大量の汗をかいたときは、  
スポーツ飲料(塩分濃度0.1～  
0.2%)を活用！

※スポーツ飲料は多量の糖分  
を含みます。飲みすぎには注意し、  
ゼロカロリー飲料も取り入れましょう。



### ③ お酒(アルコール飲料)は水分補給に含まない

アルコールの摂取量以上に尿として水分が奪われます。  
お酒の飲みすぎに注意し、飲酒時には同量の水・お茶を飲みましょう。





睡眠不足、下痢などの体調不良、二日酔い、**欠食(特に朝食欠食)** 等も熱中症の原因になります。

食事は、栄養補給だけでなく水分補給も担います。  
熱中症・夏バテにならない為に**1日3食**摂りましょう！



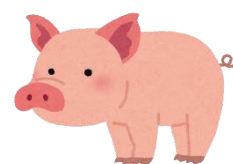
## 夏に摂りたい **栄養素**

### ビタミンB<sub>1</sub>

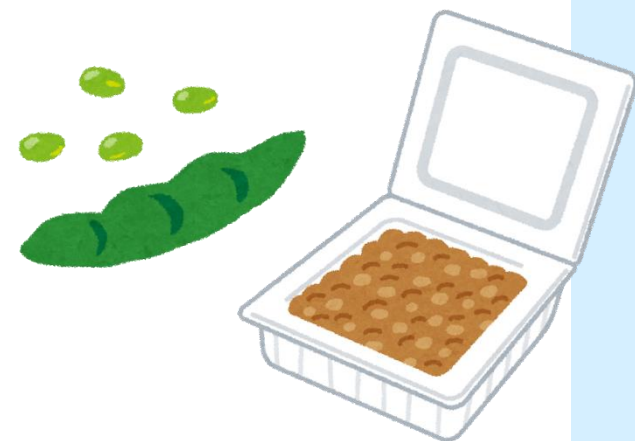
そうめん、うどん等を  
食べる頻度が増える季節！  
ビタミンB<sub>1</sub>は糖質の代謝を助け、  
夏バテの疲労回復にも役立ちます。

めん類単品で食事を済ませずに、  
主菜・副菜も食べましょう。

#### 【豚肉】

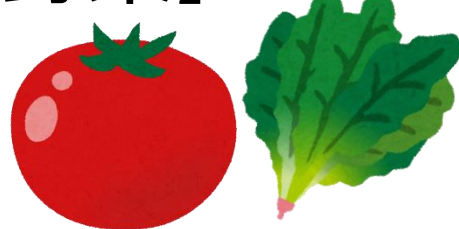


#### 【豆類】



### カリウム

#### 【野菜】



#### 【果物】



汗をかくと、体内の塩分(ナトリウム)とともに、**カリウム**も減少してしまいます。  
カリウム不足で、**脱力感**など夏バテ症状が出てしまうので  
しっかり補給しましょう！

※腎機能低下等でカリウム制限がある方は、  
主治医・管理栄養士の指示に従ってください。

## ⚠️ 注意 ⚠️

例年、7~9月にかけて  
ジュースやアルコール飲料、  
アイスクリームの摂取頻度  
が増えることで、**糖尿病**や  
**高尿酸血症(痛風)**が悪化  
するケースがあります。

嗜好品の摂取習慣を  
今一度見直しましょう！