



# 熱中症と水分補給



真夏日や猛暑日が続くと心配なのは熱中症。この引き金となるのは体の脱水状態です。  
今年も暑い季節を元気に乗り切りましょう！

## 熱中症の主な症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



応急処置をしても症状が改善されない場合は病院を受診しましょう

重症化すると…

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



## 熱中症予防のために

- 扇風機やエアコンで湿度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性、速乾性のある、通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しよう！



## 水分補給のタイミング

水分補給のコツは「のどが渇く前に」、「こまめに」、少量ずつ飲むことです。

### 入浴するとき

入浴中は脱水症状になりやすいため、お風呂から出た後だけではなく、入る前にも水分をとれるようにする。



### 日中、活動しているとき

とるべき水の量は作業や行動の内容によって異なるが、休憩ごとに水を飲むなどこまめな水分補給を心がける。



### 寝る前(夜)と起きたとき(朝)

睡眠中は水分がとれないうえ、一晩で約500mlもの汗をかくため、脱水症状になりやすい。



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう！



## 夏野菜レシピ



## なすのチーズ味噌田楽

## ■材料2人分

なす	.....	2本
オリーブオイル	.....	大さじ1/2
A	ピーナッツ	.....小さじ1
	味噌	.....小さじ2
	砂糖	.....小さじ1
ピザ用チーズ	.....	30g
パセリ	.....	小さじ1

■作り方 

- ① ピーナッツはあらかじめ刻む。
- ② なすは縦半分に切り、切り口に格子状に切り込みを入れ、オリーブオイルを全体にからめる。
- ③ なすの切り口に混ぜ合わせた A をのせる。
- ④ チーズをのせ、オーブントースターで 10 分ほど焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、パセリを振りかける。



## 【1人分】

エネルギー 129kcal たんぱく質 5.6g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.1g

## 野菜たっぷり酢の物

## ■材料2人分

キャベツ	.....	100g
にんじん	.....	15g
きゅうり	.....	30g
塩(塩もみ用)	.....	少々
ハム	.....	2枚
コーン	.....	15g
A	かつおぶし	.....小袋1
	醤油	.....小さじ1
	酢	.....大さじ1/2
	砂糖	.....小さじ1

■作り方 

- ① キャベツはざく切りに、にんじんは千切りにし、熱湯で柔らかくなるまでゆで、流水にさらし、水気をきる。きゅうりは小口切りにし、塩もみをする。ハムは1cm幅の短冊切りにする。
- ② ①に A とコーンを加え、混ぜる。

かつおぶしを入れて、  
旨味 UP↑



## 【1人分】

エネルギー 107kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.8g 食塩相当量 0.8g

## ゆで鶏の野菜スープがけ

## ■材料2人分

鶏むね肉	.....	200g
トマト	.....	100g
にら	.....	10g
A	ごま	.....小さじ1/2
	砂糖	.....小さじ1/2
	醤油	.....小さじ1
	酢	.....小さじ1
	ゆで汁	.....大さじ2

■作り方 

- ① 厚手の鍋にたっぷりの水と鶏むね肉を入れ、強火にかける。煮立ったら裏返し、1分ほど加熱したら蓋をして火を消す。そのまま粗熱がとれるまでおく。
- ② トマトは5mm角に切り、にらは5mm幅に切る。
- ③ ②をボウルに入れて、Aを加えて混ぜる。
- ④ ゆで鶏を食べやすく切って器に盛り、③をかける。



## 【1人分】

エネルギー 153kcal たんぱく質 22g 脂質 6.1g 食塩相当量 0.5g