



食育だより

おおさかふきょういくちょう
大阪府教育庁

7月になって、だんだんと気温が上がって行く中で皆さんに気を付けてほしいことがあります。それは熱中症です!



環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日

熱中症になる要因

からだ

- ・低栄養状態
 - ・脱水状態
 - ・体調不良
- (寝不足等)



行動

- ・激しい運動
- ・長時間の屋外活動
- ・慣れない運動
- ・水分補給ができない

のどが渴いた時はすでに水分不足です!



のどが渴いたらそれはすでに水分不足のサイン!

水分不足にならないためには、こまめに水分補給するのが大事です。

気温が高く暑い日には汗を出し、体温を下げることができますが、その分体内から汗として、水分を消費します。

普段以上に汗などで水分を消費したら、その分水分補給することが大事です。



水分補給の注意点



運動をした際に飲みたいスポーツドリンクですが、水やお茶と比べると多くの糖分が含まれています。運動をせずにスポーツドリンクを飲んでいると糖分の摂りすぎにより、よりのどが渴いてしまいます。水と同じようにガブガブ飲んでいると必要以上の糖分摂取によって、吐き気や脱力感、意識障害などがありますので、適度な量でとどめておくことが大事です。



夏野菜を食べて夏を乗り切ろう!

夏野菜には、たくさんの水分が含まれています。飲み物による水分補給だけでなく食べ物からも水分補給することで、効率の良い水分補給ができます。他にも夏野菜には、様々な栄養素が含まれています。体内の栄養素をうまくエネルギーに変換するビタミンBや日差しやストレスに対抗するために必要なビタミンC、体内の塩分濃度の調整をするカリウムなど夏に取りたい栄養素がたくさん含まれています。食欲が落ちる時こそ夏野菜をしっかり食べましょう!

おすすめの夏野菜

