



しっかり食べて、熱中症予防!

疲れが抜けにくく、食欲が湧かないなど、体に不調を来しやすい夏。夏を元気に乗り切るための食生活のポイントをおさえておきましょう。

食生活のポイント

水分補給のポイント

朝食を必ずとる

朝食は1日の元気の源。寝ている間に失われた水分と塩分を補給し、体温調節機能を整えます。



水分、ビタミン・ミネラルが豊富な夏野菜・果物などを活用



夏バテを防ぐ食べ物

疲労回復にはビタミンB₁を多く含む豚肉、うなぎなどがおすすめです。



胃腸を冷やすものや、アルコール飲料の取りすぎには注意しましょう。

- カフェイン・糖分ゼロの水や麦茶を。
- 喉が渇く前に。「20~30分ごと」など時間を決めても。
- 大量に汗をかいたら、経口補水液やスポーツドリンクなどでミネラルや塩分を補いましょう。



仕事中はココに注意!

- 屋外で仕事の方は、帽子をかぶったり、日陰を上手に利用するなど、直射日光を避けましょう。
- 屋内で仕事の方は、室温・湿度などの環境に気を配りましょう。
- 具合の悪そうな人がいたら、すぐに涼しい場所へ移動させ体を冷やし、水分・塩分を与えましょう。一人にしない。



健保のLINEを開設しました。熱中症対策に関する情報を配信中!