

今からできる熱中症予防策-朝ごはんを食べよう！

熱中症を防ぐためには、栄養と休息をとって体調を整えることが大切です。
特に、**朝ごはんは午前中の熱中症を防ぐために重要**です！バランスのよい朝ごはん、エネルギー、塩分、水分を補給しましょう。
忙しい朝でもパパッと用意できて、洗い物の出にくいメニューをご紹介します！

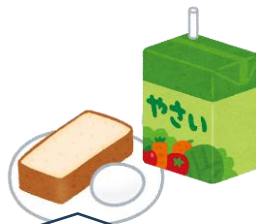
オススメ①



<納豆ごはん・野菜みそ汁>

大豆でたんぱく質を補給。
たまに卵をのせると尚ヨシ！
みそ汁は即席でもOK。

オススメ②



<パン・ゆで卵・野菜ジュース>

卵サンドやハムサンド、
チーズトーストもたんぱく質を
補給できてオススメ！

最強メニュー



<梅干しおにぎり・牛乳・バナナ>

クエン酸が疲労回復効果も見込める梅干し、
エネルギー補給が長時間持続するバナナ、
手軽にたんぱく質がとれる牛乳！
食べ合わせはともかく、最強のメニュー。

また、日中のこまめな水分補給のための飲み物選びも大事です。



コーヒー・紅茶・緑茶、甘いジュース

- ・カフェインには利尿作用があり
- ・ジュースは急性の糖尿病を引き起こす
- ペットボトル症候群を起こすおそれがあります。



経口補水液、スポーツドリンク

スポーツドリンクは糖分が多いため糖尿病の方は注意。
水分の吸収には30分ほどかかるので
喉の渇きを感じる前にこまめに飲むのが大事です！



また、事務職の方も含め、**かくれ脱水に注意**してください。
(尿の色が薄黄色より濃い場合はすぐにコップ一杯の水分をとってください)
けんぽだよりWEBでも熱中症の特集を組んでいます！ぜひチェックしてください

お互いの様子を確認し、熱中症の兆しがある場合はすぐに現場管理者に報告することも重要です。