



6月は
環境月間・食育月間



「朝食」を食べて熱中症を予防しよう！

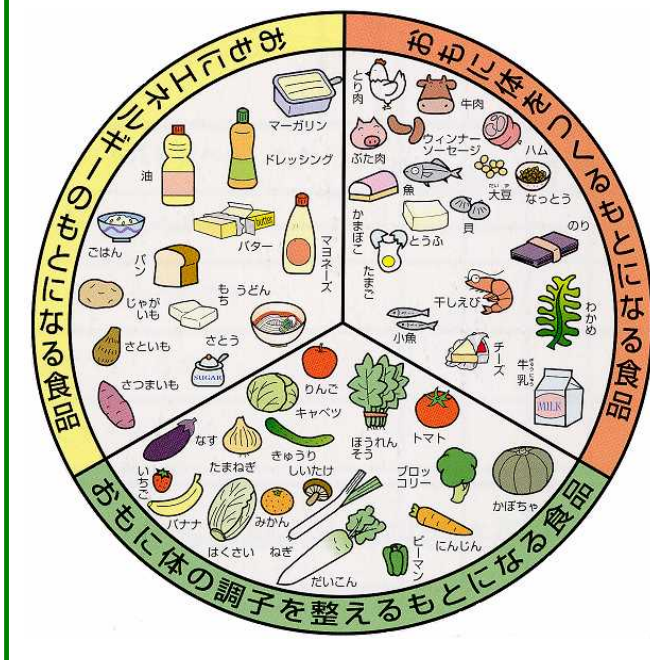
熱中症の予防には、「暑さを避ける」「こまめに水分を補給する」ことが大切です。夏は気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることによって脱水症となり、脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

寝ている間に大人で約500mlの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。水分をとると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまうので、それらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、水分をとっていても脱水症状におちいります。そのため、水分・塩分等も一緒にとれる「朝食」は、朝、自宅でできる熱中症対策となります。

ごはん100g（コンビニのおにぎり1個分）食べると50～60gの水分がとれ、野菜はおおむね80～90%の水分を含むので、食事をすれば、水分不足を防ぐことになります。

朝食を食べてない人は、まずは朝に何か口にする習慣作りからはじめ、朝食習慣が定着してきたら、朝食の内容をバランスのとれたものにし、この夏を元気に過ごしましょう！

バランスのよい食事ってなあに？



食品には、それぞれのもつ働きにより3つのグループに分かれます。
毎回の食事にそれぞれのグループ（「赤・黄・緑」）から食品を選んで、よく噛んで食べましょう。

