



これからの季節は水分補給を大切に...

これから夏に向けて暑い日が続く、汗もかきやすくなりますので、熱中症予防が必要

になってきます。予防に重要なのは水分補給ですが、どんな水分でもよいというわけ

はありません。ポイントを押さえて熱中症を予防しましょう。

水分補給に不向きな飲み物



清涼飲料水：大量の糖分が含まれているため、身体が糖分を体外へ追いだそうとし、

尿量が増え、水分も体外に出してしまうため、身体はカラカラになっ
てしまいます。

スポーツ飲料は、大量の汗をかくスポーツや作業をしたときには

良いとされていますが、糖類が多く含まれているものもあるため、体

重が気になる方はほどほどに...

コーヒー・紅茶等：カフェインが含まれた飲み物には、利尿作用があるため、体内の水

分が尿として出てしまいます。

水分の温度

体内のクールダウンができて身体への吸収も速いといわれているのが、5 ~ 15

度の飲み物です。あまり冷たすぎると胃腸の機能が弱まり、夏バテにつながってしま
います。

飲むタイミング

水分補給のタイミングは、「喉が渴く前」です。喉が渴いたと感じたときには軽い脱水

症状が起こっている状態です。夏場は汗で体内から水分がたくさんでてしまうので、

喉が渴いていなくても水分補給が大切です。

予防のポイント

水や麦茶を1日1.2リットル程度、こまめに飲むこと!!

初夏にぴったりの簡単メニュー

納豆とオクラのネバネバ和え

材料(1人分) 納豆 1パック、オクラ 2本、大根 2cm幅、みょうが 1本、

しそ 1枚、醤油 小さじ2、わさび 少々、レモン汁 大きじ1

作り方

ボウルに、納豆、醤油、わさびを入れ混ぜ合わせる。好みの味に仕上げる。オクラを小口

切りにし、大根をすりおろす。みょうがとしそを千切りにする。

器に納豆、オクラ、大根おろし、みょうがのをせ、レモン果汁を回しかける。

納豆、オクラなどのネバネバ成分の「ムチン」は免疫力アップにつながります。熱中症予防に
は、ビタミンB(豚肉、レバー、納豆、豆腐、いわしなど)とクエン酸(酢・ゆず・
グレープフルーツ・レモン・梅干しなど)を多く含んだ食べ物を摂るとよいといわれていま
す。

