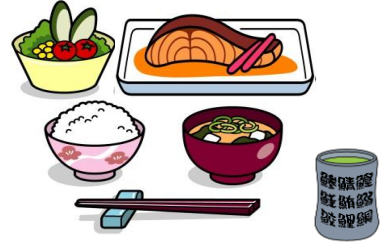


# 健康寿命をのばし、元気に過ごす

## 熱中症の予防と、上手な水分の摂り方

### <基本は3食 食べることに>

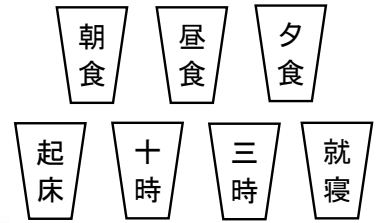
- ①主食・主菜・副菜をそろえて食べる  
(たんぱく質・ビタミン・ミネラルは、熱中症予防に大切な栄養素です)



### <水分補給の基本は、こまめに時間を決めて飲む>

- ①基本は、水やお茶をこまめに飲みましょう
- ②食事と一緒に飲む水分のほか、食事の間にも1日コップ7杯以上を目安で飲みます

- ※ 水分制限がある人は指示に合わせます
- ※ アルコールは水分として数えません



### <スポーツ飲料などのとり方>

- ①運動するときや、たくさん汗をかくような時は、スポーツ飲料は効果的ですが、糖分・塩分が思いのほか含まれているので量を決めましょう
- ②口当たりの良い清涼飲料、ジュースの糖分にも注意をし、量や回数を決めます



### <家の中での脱水に注意！>

- ①暑いと思わなくても、エアコンや扇風機を使うことは大切です
- ②のどが渇かなくても、時間を決めてこまめに水分を摂りましょう
- ③寝る前、朝の起床時に飲むコップ1杯の水は脱水予防に効果があります



### 本格的な暑さ来る前から、食生活を見直してみましょう

暑さにより、食欲が低下すると、めん類だけで食事を済ませたり、ジュースやアイスなど、のど越しの良いものが増えがちです。

偏った食事していると、元気を出そうと思っても、力は出ません。まずは、おかずを揃えて3食、時間を決めて食事をしましょう！



**主食、主菜に夏野菜をたっぷり加えることで  
栄養のバランスを整え、熱中症を防ぎましょう**



# Q&A

## よくある質問、お答えします！！ 「これって、いいの？」



### Q1 熱中症予防には、塩分が大切だから梅干しを毎日1個食べています

1日3食、おかずも揃えて食べていると塩分が不足することはほとんどありません。まずは、しっかり食事をするのが大切です。血圧の薬を飲んでいるのに、塩分を摂ることばかりを気にして症状が悪化することがありますので、量や頻度には注意が必要です。



### Q2 脱水予防に経口補水液やスポーツドリンクを飲んでいきます

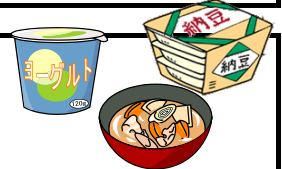
予防としてこまめに飲んでいっていると、お腹がいっぱいで食事が摂りにくくなる場合があります。結果的に食事量が減少した場合、栄養不足の状態となり、熱中症を起こしやすくなってしまふ心配があります。また、糖分や塩分を含んでいるので、糖尿病や高血圧症の方などは予防として飲むのは控え、飲む場合には量を決めましょう。おかずを揃えて3食食べ、水やお茶をこまめに飲み、脱水を予防しましょう。



※ 脱水症状がみられた時の緊急用として、1本程度用意しておくことは大切です

### Q3 免疫力を高めるので、発酵食品を積極的に食べています

ヨーグルト、キムチ、納豆、みそなどには、発酵食品の良い働きを期待する成分が含まれています。たくさん食べたら効果も増えると思われがちですが、塩分や糖分の摂取量が多くなる心配があります。食事全体を考えて無糖ヨーグルトにしたり、納豆のたれを減らす、味噌汁は1日1杯までにするなど、量や頻度を考える意識が大切です。



### Q4 野菜は調理が面倒なので、水分補給を兼ねて野菜ジュースを飲んでいきます

ジュース類は水分として数えず、水やお茶など糖分を含まないものを1日にコップ7杯以上飲むようにしましょう(水分制限がない場合)。野菜ジュースは手軽に野菜が摂れると表示してありますが、毎日、野菜に置き換えて飲んでいると、噛む力が弱くなってしまいます。アゴを動かし、しっかり噛むことで口腔機能を維持することに繋がりますので、野菜ジュースは補助的に利用することをお勧めします。



## 簡単料理の紹介（夏野菜を使ったメニュー）

### 夏野菜と豚肉のサッパリ炒め

1人分 エネルギー 160Kcal たんぱく質11.4g 塩分0.6g

※ 食事制限のある人は、指示に合わせて材料、分量、調理方法を変えましょう

材 料	切り方	2人分
豚こま肉	みじん切り	100g
しょうが		6g
ごま油	輪切り	小さじ1
ズッキーニ		小1本(180g)
ピーマン		1ヶ(40g)
トマト	ざく切り	1/2ヶ(120g)
ポン酢		大さじ1
こしょう		少々
しその葉		せん切り



豚肉には、汗で失われがちなたんぱく質B1が多く含まれます。脂身の少ない部分を選び、たんぱく質もしっかり摂ると、夏のだるさや疲れを解消することが期待できます。

色の濃い野菜には、カロテンが豊富で、ビタミン、カリウムなどのミネラルも含まれています。カロテンは油で炒めると吸収率が高まります。



#### <作り方>

- ① フライパンにごま油、しょうがを入れ香りが出たら肉を炒める
- ② ズッキーニ、ピーマン、トマトを入れてサッと炒める。
- ③ ポン酢、こしょうを入れ、最後にしその葉を加えて混ぜる。

### 夏野菜の香味和え

1人分 エネルギー 38Kcal たんぱく質1.5g 塩分0.4g



電子レンジは600Wの場合の時間です

材 料	切り方	2人分
なす	 	1本(100g)
ポン酢		小さじ2
ごま油	輪切り	小さじ1/2
きゅうり		1/2本(60g)
トマト		中1/2個(100g)
しょうが	せん切り	小1かけ(5g)
しその葉	せん切り	2枚(2g)

旬の野菜は、「味が良く」「栄養価が高く」「手ごろな値段」と良いことがたくさん！夏の野菜は体の熱を取り、水分も豊富で、夏バテの予防にも効果があるので、積極的に摂り入れましょう。



#### <作り方>

- ① なすのへたを取り、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する
- ② 熱いうちになすを角切りにして、ポン酢とごま油をかける
- ③ 粗熱がとれたら、きゅうり、トマト、しょうが、しその葉を入れて和える



豆腐や、蒸し鶏、ツナなどのたんぱく質と合わせて、主菜の1品にもなります。香味野菜で和えると、食欲アップ、減塩の工夫にもなるので活用しましょう。