

2024年 7月

# 通所リハビリ給食だより

梅雨が明けるといよいよ本格的な暑さになり  
熱中症になりやすい時期です。今月は熱中症を予防するための  
食事や水分補給のポイントをご紹介します。

## ★熱中症とは？

### 〔原因〕

暑さによって体温調節機能が乱れたり、  
発汗による脱水症状によって引き起こ  
されます

### 〔症状〕

体温の上昇、めまい、けいれん、  
吐き気、頭痛など

## ★熱中症予防の食事・水分補給のポイント

### ①こまめな水分補給

喉が渇かなくてもこまめに水分補給を行いましょう。  
水分補給には汗で失ったナトリウムやカリウムが補給できるものがおすすです。

水分補給は野菜や果物などの水分量が多い食材からも摂取することができます。  
特に夏野菜、トマトやなす、キュウリ等は水分をたくさん含んでいるので  
ほてった体を冷やしてくれる効果もあります。



### ②栄養バランスのよい食事

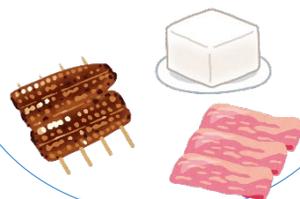
暑さで食欲がなくなると、あっさりしたものや冷たい麺類などで食事を済ませてしまい、  
栄養バランスが偏りがちになります。そうすると体力低下につながり、  
熱中症を引き起こしやすくなります。  
暑いときこそ、**主食、主菜、副菜をそろえた食事**を意識してみましよう。



### ③熱中症予防におすすめの栄養素

#### ビタミンB1：疲労回復

豚肉、大豆製品、うなぎなど



#### クエン酸：疲労回復

梅干しやレモンなどの  
酸味主成分



#### カリウム：熱中症の回復を 高める

野菜、海藻、果物など



栄養バランスのよい食事とこまめな水分補給を意識しましょう