



今年もいよいよこの季節がやってきました！！

7月は「**熱中症予防強化月間**」熱中症に気をつけましょう。

熱中症予防の水分補給として、

**0.1~0.2%(ナトリウム40~80mg/100ml)**

の塩分と糖質を含んでいる飲料を推奨しています。

目安としてみそ汁1杯の塩分 **1%**

熱中症の予防法



## ～水分摂取の注意点～

- ・甘いジュース、清涼飲料水ばかり飲まないこと  
糖が多く空腹が感じにくくなり、夏バテしやすい。
- ・一気に飲みをしないこと  
一度にコップ1杯を目安(150~200cc)に。
- ・カフェインを含む飲料を飲み過ぎないこと  
利尿作用があり、水分を余計に体外に排出してしまう。
- ・冷たすぎないこと  
5~15℃程度が腸で吸収しやすい温度。  
1日冷蔵庫で冷やした温度が大体5℃。
- ・喉がかわく前にこまめに摂ること
- ・お酒は水分補給にならないこと  
利尿作用があり、水分を余計に体外に排出してしまう。  
お酒を1000ml飲んだ場合、1100mlの水分が尿として排出され、100mlの水分を失う。

### おすすめ 補水液の作り方

**自家製 補水液**  
1リットルの水  
塩2g

砂糖25g  
(スティック8本分)



市販のスポーツドリンク

1リットル  
塩分1.2g  
砂糖67g

(スティック22本分)

糖分が多いため  
2倍に薄めて塩分1g足して飲むと  
丁度いい濃度になります。

知っていますか？

熱中症対策の塩飴の塩分量？

1粒あたり **約0.3g**

※日本食品センター調べ



熱中症対策の飴は手軽に摂れますが、食塩制限のある方は摂り過ぎに注意しましょう。

## トマト

トマトにはβ-カロテンやリコピンなどのビタミンが豊富に含まれている。

リコピンとは強力な抗酸化作用を持ち、悪玉コレステロールの酸化を防ぐことから生活習慣の予防効果を期待されている。