



『早寝早起き朝ごはん』で熱中症を予防しよう！

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。気温や湿度が高い日は、熱中症になる可能性が高くなります。予防のためにも、規則正しい生活を続けましょう。

<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
---	--	--

朝ごはんを食べると

脳が活発に動く、体温が上がる、午前中のエネルギーになる、目覚める、体感が、排便につながる。

暑くなると、食欲がおちてしまう人もいます。一汁三菜が理想ですが、無理をせず、少しでも食べることを「習慣にする」ことが大切です。①～④がそろって栄養のバランスがよくなります。

- ①パワーの源・主食：ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜：目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜：野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物：みそ汁、スープ、牛乳など

日常的な水分補給のポイント

- 飲み物の一例
- ★水・白湯
 - ★麦茶 … 汗をかくと失われてしまうナトリウムやカリウムなどのミネラル成分が豊富です。
 - ★ルイボスティー … ミネラルやポリフェノールが多く含まれるノンカフェインのハーブティーです。
 - ★炭酸水(無糖) … 食前にコップ1杯程度の適量を飲むことで、食欲の増進にもつながります。
- おすすめのタイミング
- 朝起きたとき
 - 入浴の前後
 - 寝る前
 - 運動をするとき

日常的な水分補給は、甘くないもの、カフェインが含まれていないものを選びましょう。

飲みすぎに注意！

カフェイン飲料、アルコール飲料には利尿作用があり、飲みすぎると飲んだ以上の水分を排尿によって失ってしまうため、水分補給には向いていません。また、清涼飲料水(甘いジュースや果実系飲料など)は、糖分が多く入っているものがあります。甘い飲み物を飲むときは、量を決めて飲むようにしましょう。

★汗をたくさんかくときなど、シーンに応じて、スポーツ飲料などを活用してください。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

★スティックシュガーは1本約3gです。比べてみると、糖分の多さがわかりますね。

脱水症状がある場合には、経口補水液を飲みましょう。

- ★「水分、糖分、塩分」のバランスがよく「飲む点滴」と呼ばれています。
- ★「病者用食品」のため、ドラッグストア・薬局などで販売されています。