

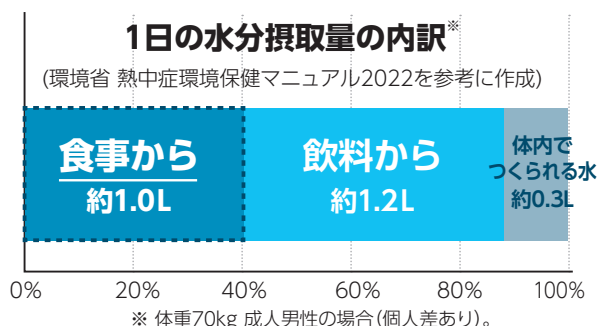


しっかり食べて脱水・熱中症を防ごう！

知っていますか？脱水の予防のためには、「食事」も重要です！

私たちは、飲み物だけではなく、「食事」からも多くの水分をとっています。そのため、食事をとらなかったり、食事の量が極端に少なかったりすると身体に必要な水分が足りず、脱水症状になる危険があります。

特に、寝ている間に汗をかいて水分を失っているため、朝の水分補給と朝食はとても大切です。朝の通勤・通学や外出の前には、「**水分補給**」と「**朝食を食べること**」を習慣にしましょう。



⚠ 以下に当てはまる方は、特に脱水や熱中症のリスクが高く、危険です ⚠

- ☑ 夜に飲酒し、朝食をとらない方
アルコールの利尿作用で水分が体外に出てしまっている上に、朝食で水分を補給できないため。

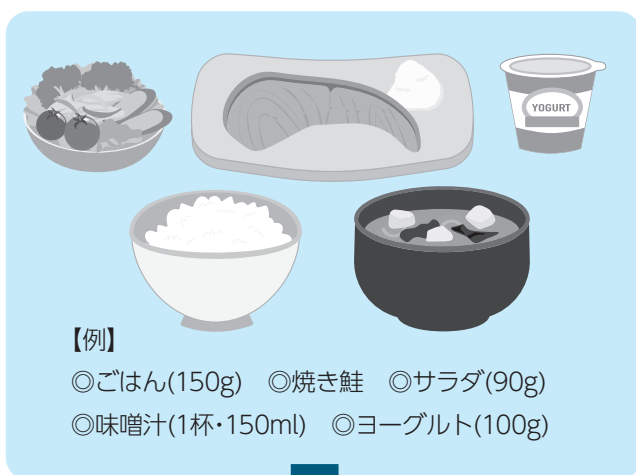


- ☑ 朝食がコーヒーのみの方
コーヒーに含まれるカフェインに利尿作用があり、体内の水分が外に出てしまうため。



十分な水分をとるには？こんな食事がおすすめ！

①主食・主菜・副菜がそろった バランスの良い食事



【例】

- ◎ごはん(150g) ◎焼き鮭 ◎サラダ(90g)
◎味噌汁(1杯・150ml) ◎ヨーグルト(100g)

この食事に含まれる水分量 **498g**

この食事から、500mlペットボトル1本分
と同じくらいの水分をとることができます。

②野菜が多めの食事、果物

野菜や果物は、そのほとんどが水分です。

野菜は毎食(1日に350g程度)、
果物は1日に200g程度を目安に食べましょう。

今季節は、きゅうり・トマトなどのみずみずしい
夏野菜がおすすめです☆



USHIKU野菜
オーケストラ
きゅうりの「なつひこ」

野菜の可食部
100gあたりの水分量
◎きゅうり…95.4g
◎トマト…94g



USHIKU野菜
オーケストラ
トマトの「トマペコ」

朝ごはんにおすすめの野菜を使った
簡単レシピを動画で紹介します。

