

猛暑を生き抜け！ 重要なのは 朝ごはん



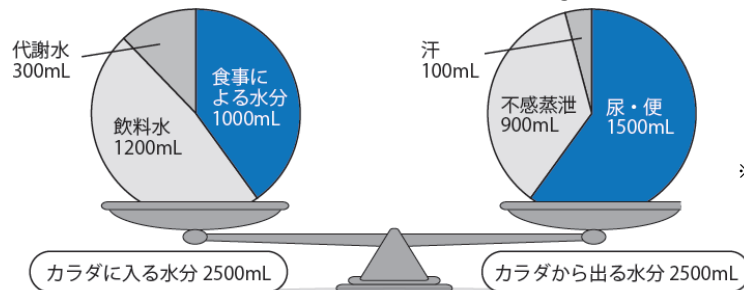
皆さん、“熱中症予防”と聞くと何を思い浮かべますか？

暑さを避ける？ こまめな水分補給？ もちろんそれも大事です。でも一番重要なのは、規則正しい食生活なのです…！



1日に必要な水分の約半分は、食事から摂っている

毎日の水分のバランス（目安として体重50kgの人の場合）



脱水（＝体から水と塩分を失うこと）が、熱中症のリスクを高めることは、皆さんご存じだと思います。こまめに水分補給をしているのに、頭痛や吐き気などの症状が出て“水分補給してるのに、おかしいな”と思った経験はありませんか？
実は、体から入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。飲料水だけでは、水分が足りないのです！



水分補給の基本は食事から

食べ物には多くの水分が含まれているため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけではなく、多くの水分が不足してしまう事になります。夏は汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。ちなみに、食事から水分補給をすると…

- ① 食事をとるだけで、無意識のうちに水分補給ができる
- ② 食事からとった水分はからだに保持されやすい
- ③ 食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意をもよおしにくい
- ④ 同時に、エネルギーと各種栄養素が摂取できる などのメリットがあります。

水分補給が苦手なそのあなたも、バランスの良い食事を意識することで、熱中症は防げます！



夏は朝ごはんが特に重要

真夏の食事で重要なのは、朝ごはんをしっかりと食べることです。朝ごはんの役割は大きく3つあり、「朝の水分補給」と「自律神経の活性化」、「暑いところに出る体力をつける」ことです。私たちの体はホルモンの影響で、午前10～11時に最も活動的になると言われています。熱中症になりやすい時間帯は午前10～午後4時頃。体が最も活動的である午前10時頃に備えて、朝ごはんでは栄養と水分が十分に補給されている状態が理想的なのです。



水分が多く含まれる野菜や果物などは
夏場の脱水症対策に適しています！
あと、カレーライスは水分量が多くてオススメ！！

