



令和7年7月1日(火)

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

じりじりと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があります。重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



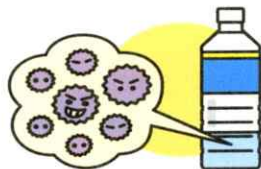
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」と言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼る用に勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う習慣があります。



おやつと上手に付き合おう！

おやつは、**楽しみなもの**ということだけでなく、**食事**でとりきれない**栄養素**を補う役割があります。一方で、**食べ過ぎ**は**肥満**や**生活習慣病**などの原因になります。自分のおやつのとりを振り返るとともに、**上手なとり方**を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる

3回の**食事**が**食べ**らなくならないように、**時間**を**考**えて**食**べましょう。**ダラダラ**と**食**べたり**飲**んだりすると、**むし歯**や**肥満**の原因になります。



★食べ過ぎない

200 kcal程度を**目安**とし、**量**を決めるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物は、**栄養成分表示**を確認しましょう。



おやつエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

シュークリーム 1個
(70g)
148kcal



アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal



サブレ 1枚
(30g)
138kcal



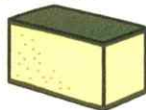
ミルクチョコレート 1/2枚
(25g)
138kcal



みたらし団子 1本
(55g)
107kcal



カステラ 1切れ
(50g)
157kcal



しょうゆせんべい 1枚
(25g)
92kcal



ポテトチップス 1/2袋
(30g)
162kcal



カップラーメン 小1個
(40g・スープ含む)
167kcal
／食塩相当量 2.5g



チキンナゲット 3個
(60g) 141kcal
／食塩相当量 1.0g



フランクフルト 1本
(80g) 236kcal
／食塩相当量 1.5g



コーラ コップ1杯
(200ml)
97kcal



※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、**成長期**に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすい**ビタミン**、**食物繊維**がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！



おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



くだもの
果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも