

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

水分補給&食事で 働く人の熱中症を予防しよう

食育情報を
毎月更新



職場環境や身体の動かし方によって、水分を選ぼう

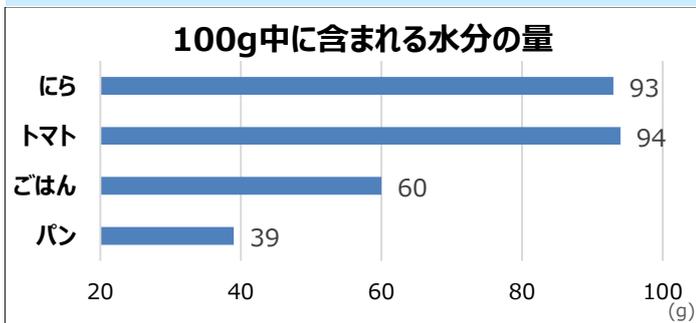
<p>空調管理が容易にでき、 身体をあまり動かさない</p> 	<p>水かお茶で十分 スポーツドリンクや経口補水液は<u>必要ない</u></p> 
<p>高温多湿の環境で とにかく活動量が多い</p> 	<p>スポーツドリンク+塩分の摂取、または経口補水液を選ぶ</p>  <p>※コーヒー、紅茶等のカフェインの入った飲料は、利尿作用があるため高強度の活動時には適さないあくまで嗜好飲料として楽しもう</p>

引用:農林水産省 HP

▶スポーツドリンクと経口補水液の違いは「糖分」と「塩分」の量、場面に合わせて使い分けよう

<p>スポーツドリンク</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 運動や日常生活などでの発汗によって、身体から失われた水分やミネラルを効率よく補給できる 疲労回復に効果的なクエン酸や糖分を多量に含む <u>経口補水液に比べ、エネルギーと糖分は約 2 倍、塩分は 1/2</u> <p>※商品によっては、糖の過剰摂取による肥満や、むし歯につながる可能性もある</p>	<p>スポーツ時や活動量の多い作業時におすすめのどが渴く前、こまめに補給しよう</p>
<p>経口補水液</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 水にミネラルとブドウ糖が一定の割合で配合され、すばやく補給できる 感染性腸炎や感冒の嘔吐下痢、発熱時にも利用され「飲む点滴」とも言われる <u>スポーツドリンクに比べ、エネルギーと糖分は 1/2、塩分は 2 倍</u> <p>※500ml で梅干し 1 個分の塩分(約 1.46g)があるため、<u>高血圧症や腎臓が弱い方は注意が必要</u></p>	<p>脱水や熱中症時に、ひとくちずつ飲もう</p>

主食・主菜・副菜をそろえた朝食を摂ることが、熱中症予防につながる



- 起床時は脱水状態のため、起床後に水分を摂ることが重要
- バランスの良い朝食では、水分だけでなく塩分も摂ることができる
- 朝食により水分をしっかり補給できると、その後の暑熱作業などで汗も出やすく体温調節が円滑となる
- 野菜 > ごはん > パンの順で水分を多く含むため、主食・主菜・副菜をそろえた食事が熱中症予防につながる

6月は食育月間

健幸フェスタに参加してバランスの良い食生活を体験しませんか

【開催日時】 6月30日(日) 9:00~15:00 【開催場所】 ネーブルみつけ