

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

## 職場環境や身体の動かし方によって、水分を選ぼう

空調管理が容易にでき、 身体をあまり動かさない人 	水かお茶で十分 スポーツドリンクや経口補水液は <b>必要ない</b> 
高温多湿で 活動量の多い人 	スポーツドリンク+塩分の摂取、または経口補水液を選ぶ  ※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

### ▶スポーツドリンクと経口補水液の違いは「糖分」と「塩分」の量にあり

引用:農林水産省 HP

<b>スポーツドリンク</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>疲労回復に効果的なクエン酸や糖분을多量に含む</li> <li><b>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</b></li> </ul> ※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
<b>経口補水液</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>水にミネラルとブドウ糖を一定の割合で配合され、すばやく補給できる</li> <li>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」とも言われている</li> <li><b>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</b></li> </ul> ※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>

場面に合わせて  
使い分けて

★普段の生活 → 水やお茶

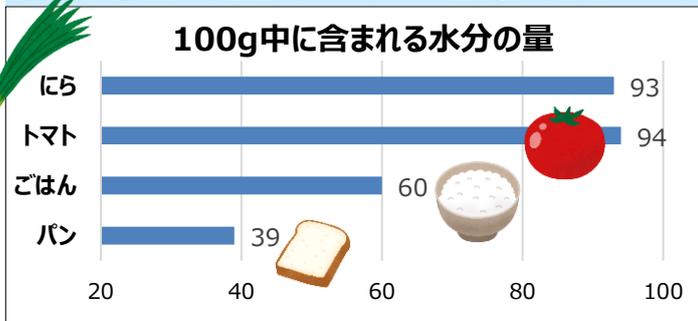
★スポーツ時や活動量の多い作業 → スポーツドリンク

★脱水や熱中症時 → 経口補水液

「のどが渇く前」  
「こまめに」補給しよう



## 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



▶起床時は脱水状態になっているため、**起床後に水分を摂ることが重要**

▶バランスの良い朝食を摂ることで、**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



▶パンよりもごはん、ごはんよりも野菜に水分が多く含まれているため、

**主食・主菜・副菜をそろえた「日本型食生活」が熱中症予防につながる**

にらをおいしく食べられる副菜を  
ご紹介→

