

食事からできる 熱中症予防

結城市 健康増進課

熱中症ってどんな時に起こる？

水分不足

栄養不足

暑さ

睡眠不足



熱中症の初期症状は？

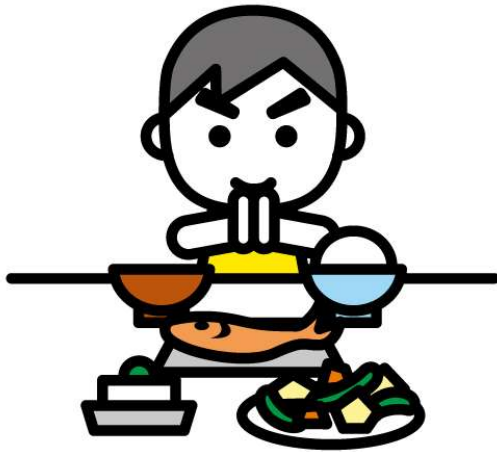
- ◆ めまい
- ◇ 立ち眩み
- ◆ 足がつる
- ◇ 頭痛
- ◆ だるさ
- ◇ 食欲低下

体調に異変を感じた時は
早めに休息を

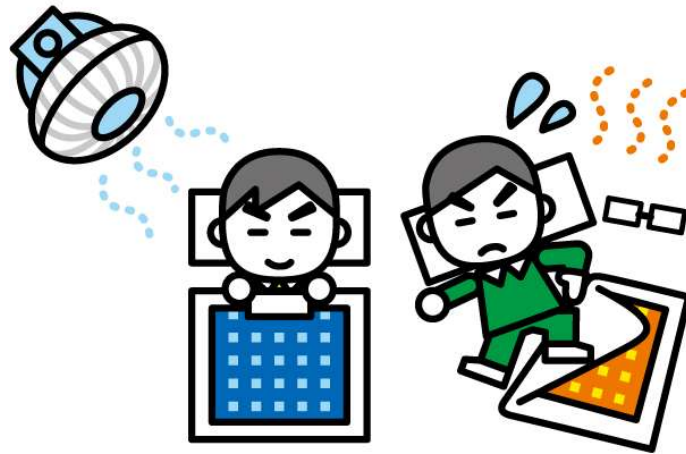


熱中症対策に大切なこと

バランスのよい食事で
体調をととのえよう



涼しくして寝よう



暑さに負けない
体力をつけよう



喉が渴く前に水分補給を！コップ一杯×8杯が一日の目安！

身体は食べたものからできている



Q1. 食事の基本は…



バランスよく食べる

栄養バランスのよい食事とは

1日3食

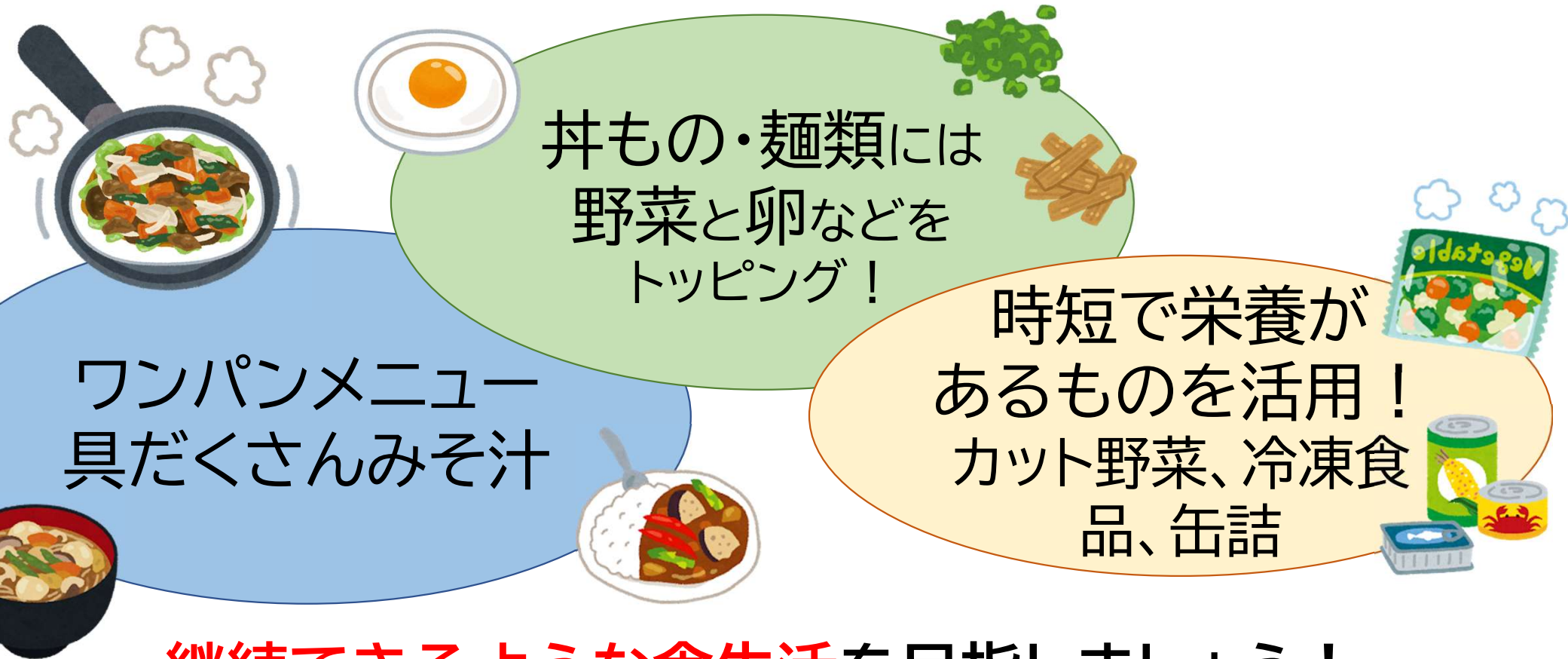


ビタミン
ミネラル

炭水化物

たんぱく質
脂質

がんばりすぎない食事の工夫



ワンパンメニュー
具たくさんみそ汁

丼もの・麺類には
野菜と卵などを
トッピング！

時短で栄養が
あるものを活用！
カット野菜、冷凍食
品、缶詰

継続できるような**食生活**を目指しましょう！

Q2. 忙しくても…



朝ごはんを食べる



熱中症予防に役立つ食べ物

ビタミンB1

豚肉、うなぎ

玄米、えのきたけ



ビタミンACE

緑黄色野菜、レバー(A)

果物・野菜(C)

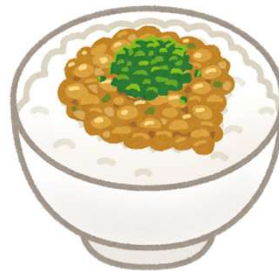
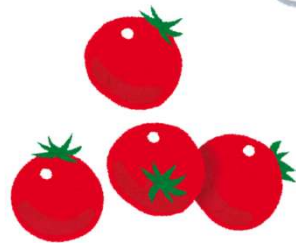
ナッツ・かぼちゃ(E)



甘くてひんやり・・・甘い罠



摂り過ぎは食欲不振につながる
栄養が糖質に偏る



まとめ

- ◆日頃の食事から体づくりをする！
- ◇食べるものを固定しない！
- ◆結城の美味しいものを食べる！

