



暑い日が続いています

熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。

食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。



熱中症を予防しよう！

【熱中症が起こりやすいのはこんな時期】

① 真夏の気温が高い時

② 梅雨の晴れ間、梅雨明けの急に暑くなった時

【熱中症になりやすいのはこんな人】



睡眠不足



食事を抜く(特に朝ごはん)



激しい運動をする

★熱中症を防ぐには、こまめな水分補給がとても大切！！

体内の水分が不足すると「脱水症状」が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

室内にいても、のどがかわいていなくても、日常生活の中で適度に水分補給をしましょう。

水分補給には、水、麦茶、甘くないもの、カフェインを含まないものを飲みましょう。



食事のワンポイントアドバイス ～ ラーメン(カップ麺) ～

給食でも人気メニューのラーメン。お湯を注いで数分待てば食べられるカップ麺も身近な存在です。

ラーメンを食べる時にはいろいろなトッピングをプラスすると、おいしさも栄養バランスもアップします。

例えば、今の季節ならカップ麺にミニトマトやちぎったレタスをのせるのがオススメです！

また、袋麺と一緒に市販のカット野菜や冷凍野菜、卵を煮ると

具だくさんのラーメンを簡単に食べることができます。他にも乾燥わかめ

ごま、コーン、ツナ缶などいろいろな食材を加えて工夫してみましょう！

