

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症対策に伴うマスクの着用や自粛生活による運動不足で、熱中症のリスクが例年以上に高まっています。十分な感染症対策を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

## 熱中症 予防のために

### 暑さを避けましょう

- ◆ 空調設備を利用して室内の温度・湿度を調整する
- ◆ 日よけをして直射日光を避ける
- ◆ 衣服を工夫する(吸汗・速乾素材のものを選ぶ、ゆったりした衣服にする等)



新型コロナウイルス感染症予防のために  
適度に換気しつつ、室内の温度・湿度をこまめにチェックしましょう！

### こまめに水分を補給しましょう

<水分補給のポイント>

- ・のどが渇く前に水分補給

※マスクを着用していると喉の渇きを感じにくく、熱中症のリスクが高まります。

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

- ・アルコール飲料での水分補給は **×**
- ・1日あたり 1.2L (食事の水分は除く) の水分補給
- ・起床時・入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

なぜなら・・・

アルコールには利尿作用があり、飲んだ以上の水分が尿となって出てしまうからです。

- ▶ 毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。
- ▶ 炎天下での作業やスポーツをしたときなど、大量に汗をかくときは、スポーツドリンクなどで水分とともに塩分も補給しましょう。



### 暑さに備えた体づくりをしましょう

丈夫な体をつくるためには、バランスのよい食事や質のよい睡眠が大切です。しっかり体調管理をして、熱中症を予防しましょう。

また、日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

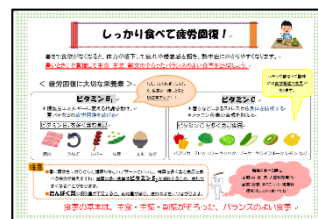


参考資料：環境省熱中症予防情報サイト「熱中症環境保健マニュアル 2018」  
環境省 厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動の留意点について」

## ◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

### <しっかり食べて疲労回復！リーフレット>

暑いときこそ意識して主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を取りましょう。



# しっかり食べて疲労回復!



暑さで食欲がなくなると、体力が低下して疲れや倦怠感を招き、熱中症にかかりやすくなります。

暑いときこそ意識して主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を取りましょう。

## < 疲労回復に大切な栄養素 >

### ビタミンB<sub>1</sub>

\*糖質をエネルギーに変える代謝を助け、夏バテなどの疲労回復を助ける

#### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



にら、たまねぎ、にんにく、生姜と一緒にとると 吸収率アップ!!

### ビタミンC

\*暑さなどによるストレスから身体を防御する  
\*メラニン色素の合成を抑える

#### ビタミンCを多く含む食品



レモンや酢などの酸味には 食欲増進の効果があります。

### 注意

- 暑い夏はさっぱりとした麺類や冷たいデザートといった、糖質を多く含む食品を食べる機会が増えますね。糖質の多い食事は ビタミンB<sub>1</sub> を消費するため、疲れやすくなる場合があります。
- たんぱく質の摂取量が不足すると、筋肉量が減り、疲れやすさにつながります。



麺類を食べる時も、主菜(肉・魚・卵・大豆料理等)や副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理等)もしっかり食べてね!

食事の基本は、**主食・主菜・副菜**がそろった、**バランスのよい食事**