

夜空にかかる美しい天の川を仰いで、よしない夢に思いをはせている今日この頃です。熱中症には誰もが注意する必要がありますが、高齢者や子どもは、のどの渴きを感じにくいことがあるため、脱水やミネラル不足には特に気を付けておきたいところです。今月は暑い夏を元気に過ごすための『熱中症予防』についてご紹介します♪

## 7月のトピック 熱中症予防

熱中症予防に大切な5つの栄養素とは  
**ナトリウム(塩分)・水分・カリウム・マグネシウム・たんぱく質**です。  
それぞれの栄養素の主な働きとおすすめの食材をご紹介します♪

### ナトリウム(塩分)

汗で失われる塩分を補給



味噌汁・梅干し・漬物  
(※減塩でもOK)

### 水分

体温調節・血液循環を維持



麦茶・スープ・ゼリー  
果物(すいか、ももなど)

### カリウム

水分バランスを調整  
血圧の安定



バナナ・じゃがいも  
ほうれん草・納豆

### マグネシウム

神経や筋肉の機能を整える



納豆・アーモンド  
海藻・豆腐

### たんぱく質

体力・筋力維持  
免疫力アップ



魚・卵・肉・牛乳  
ヨーグルト

Point!

1日3食  
バランスよく食べる

暑さに負けない体づくりは  
毎日の食事から♪



“食べる熱中症対策”始めましょう!



# かんたん！ 熱中症予防ドリンクの作り方♪



## 材料

- ・水 1リットル
- ・砂糖 大さじ4と1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・お好みでレモン等の柑橘果汁

## 作り方

- ①水に、砂糖、塩（各材料の分量）を混ぜて溶かす。
- ②お好みでレモンなどの柑橘類果汁を加えるとすっきり飲みやすくなります♪



## 外来栄養食事指導のご案内



### \*対象となる方

- ・血圧・血糖値・コレステロールが気になる方
- ・糖尿病や腎臓病、心臓病などの食事管理が必要な方
- ・体重が減ってきた、食が細くなった方 など



### \*どんなことをするのか？

管理栄養士が病態や生活スタイルに合わせて無理のない食事の摂り方を一緒に考えます♪

### ご案内可能日時

曜日	月～金
時間帯	9時～16時
所要時間	初回 30分 2回目以降 20分

ご希望の方は外来診察時に  
主治医へご相談ください♪



参考：厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと 熱中症予防のための情報・資料サイト

## 栄養科HP



えいようだよりは  
←こちらからも  
ご覧いただけます！

## LINE公式アカウント



お友達登録を  
お願いします♪