

日に日に暑くなり、夏に向かってまっしぐら！毎日の食事や生活リズムがこれからの体調に影響しますので、リズムを崩さないようにして元気で夏を迎えましょう♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川

## 上手に暑気払い 夏場のハテナ？？？にお答えします



### Q. 汗をかくけど 水分はどのくらい飲んでいい？

A. 汗をかく動作の前と後の体重を測って減った量ほど水分を補給しましょう  
こまめに体重を測って、どの程度の行動・運動でどのくらい体重が減るのかを知っておくとよいですね

★1日水分摂取目安量★

**500ml + 尿・汗の量**



### Q. 暑いから冷たい物ばかり食べてる

A. 『〇〇ばかり』は栄養が偏って胃腸の機能が低下します  
夏バテしないためにも  
いろいろな食品を食べるようにしましょう



### Q. 麺類はどれがいい？

A. ご自身の状況にあったものを選びましょう  
つけ汁やスープは飲まないようにしましょう

1人分	エネルギー (kcal)	リン (mg)	塩分 (g)
うどん(200g)	190	36	0.6
素麺(乾 100g)	308	65	0.6
中華麺(110g)	336 	79	0.3
そば(160g)	208	128	0 
白ごはん(180g)	281	61	0 

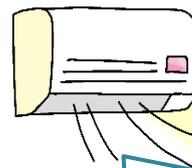
### Q. 熱中症対策として 塩分を摂った方がいいよね

A. あえて塩分を摂る必要はないです！  
食事が摂れていれば塩分不足にはなりません



### Q. 部屋でジッといても 汗をかくのだけど...

A. まずは部屋の温度を下げましょう  
快適に過ごせるよう生活環境を整えましょう



★目安★

室温 28℃以下  
湿度 50~60%



室温を28℃以下にしようと思ったら...  
★エアコン設定温度★  
24~26℃と低めにするとよいです

### Q. トマトやきゅうりは 食べていいの？

A. 目安量で召し上がるように  
生で食べる野菜なのでカリウム量が  
多くなります

★目安量★

トマト...中玉 1/6個  
ミニトマト...1~2個  
きゅうり...1/2本

