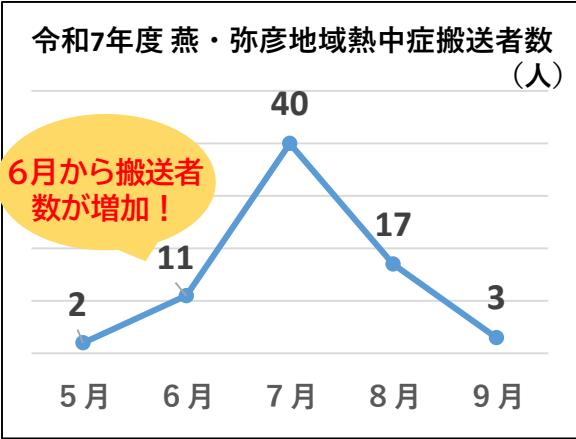


# 梅雨の時期から熱中症に注意！

6月は身体が暑さに慣れていないことや、梅雨特有の高い湿度の影響で熱中症になる人が増えてくる時期です。「まだ夏ではないから」と油断せず、本格的に暑くなる前から熱中症対策をして、元気に夏を過ごしましょう！

## 6月からできること



### 「暑熱順化」で汗をかく練習を！

暑熱順化とは、身体が暑さに慣れることです。ウォーキングや筋トレなどの適度な運動や、湯船に浸かることで汗をかいておきましょう！



### エアコンで室温・湿度調整！

室温は28度以下、湿度は50～60%が目安です。エアコンの除湿(ドライ)機能や扇風機の併用でさらに効果アップ！



エアコンの試運転はお早めに！

## 食事・水分摂取のポイント

### 食事

野菜やたんぱく質を意識して食べましょう

野菜：豊富に含まれるカリウムは、尿を出しやすくする作用があり、**体内の熱を尿と一緒に排出**してくれます。

たんぱく質：豚肉に豊富なビタミンB1は**疲労回復**を助けます！



効率よく水分と栄養がとれる**汁物**がおすすめ

～オクラととろろ昆布のスープ～

熱湯に白だしと冷凍オクラを入れてひと煮し、とろろ昆布を入れた器に注いで完成！



### 水分摂取

「喉が渴いた」と感じる前に、水や麦茶などをこまめに飲むようにしましょう。

1日の目安：1.2～1.5L



経口補水液やスポーツドリンクは、日常的な水分摂取に用いると、糖分や塩分の摂り過ぎにつながるため注意が必要です！

## 食育Instagramでおすすめレシピをチェック！

食に関するお役立ち情報を発信するために、**食育Instagram**を開設しました。暑い夏でも簡単に作ることができる、ベジ足しレシピも紹介する予定です♪

### こんな情報を発信！



簡単副菜レシピ

すぐできる♪おいしい♪ベジ足しレシピを配信！



お得な食育情報

食や健康に役立つ情報をお届け！



食育イベント情報

市内で開催されている食育活動をご紹介します！

6月19日から  
配信開始☆



フォローは  
こちらから↓

