

サンsunインフォメーション



熱中症(脱水・高体温)に注意して夏を元気に乗り切ろう!!

Q. 水分は一日でだいたいどれくらい飲んだらいいの？

A. 1日1200ml以上の水分を飲んで下さい。
飲まないと脱水の危険が高まります。



食事(みそ汁付き)3食に水分が1000ml
含まれ、牛乳と水分5杯で約1200ml

好きな飲み物を1杯飲むと効果的

ただし・・・体の水分が失われやすい飲物
・コーヒー ・紅茶 ・コーラ などは要注意!!

Q. 熱中症にならない為に食事で気を付ける事は？

A.

- ①良質なたんぱく質を摂りましょう。
(魚・肉・卵・豆腐・大豆製品)を食べる。
- ②水分・塩分を摂りましょう。(脱水症の予防)
- ③野菜を食べましょう。(水分やカリウムの補給)



海そう

ジャガイモ



例えば出雲サンホーム・地域福祉センターソレイユでは

- ・飲んだ水分の量が分かる様にメモリ付きのコップを使用しています。
- ・食事の栄養バランスを考え、バランスの良い食事を提供しています。



水分摂取や食事の栄養バランスに気を付ける事で
熱中症のリスクは減ります。気を付けてみてください。

