



## こまめな水分補給をしましょう

7月になり、日差しも日増しに強くなってきました。新型コロナウイルス感染予防による「新しい生活様式」が示され、今夏はこれまでと異なる生活環境下で迎えることとなりますので、感染症予防とあわせて熱中症にも気をつけましょう。「新しい生活様式」では熱中症予防のために、こまめな水分補給がすすめられています。

○のどが乾く前に水分補給を

○大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給しましょう

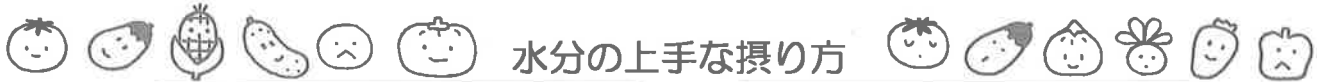
○1日あたり、大人は食事以外で1. 2リットルを目安に水分を摂りましょう。  
(水分の必要量は、代謝量や活動レベルなどにより個人で大きく変わります。)



必要水分量（体重1kgあたり）（食事中の水分を含めて）		
乳児 （0～1歳児）	幼児 （1～6歳児）	成人
150ml	100ml	50ml

※食事中の水分は、大人の一般的な食事で1000mlといわれています。

参照：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」



## 水分の上手な摂り方

### 1日3回の食事から

水分は汁ものをはじめ、ご飯やおかずにも含まれていますので、3回の食事からも摂ることができます。



### 野菜や果物から

夏野菜（トマト・きゅうりなど）や果物（スイカ・メロンなど）には、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。



### 少量をゆっくりと

1度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを少しずつゆっくりと飲みましょう。

### 麦茶や白湯などを

糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、食欲を失わせ、味覚の発達を妨げます。飲み物は糖分のないものにしましょう。

## 「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～

野菜には、人間の体に欠かすことのできないビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。特に緑黄色野菜には抗酸化作用のあるカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。カロテンは脂溶性なので、油類といっしょに摂取すると吸収されやすくなります。

栄養の基本となる炭水化物・たんぱく質・脂質を含む食品をバランスよく摂取した上で、野菜も十分に摂っていくということが必要です。

箕面市がすすめる  
3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～

「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～

「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～



ごはんマン