

つるわクリニック

栄養便り 5月

熱中症

にしましょう
注意しました

少しずつ暖かくなって、
じんわり汗を
かく日も出てきましたね。

今回は熱中症予防について
紹介したいと思います。

—熱中症になりやすい場所—

1位 住居

2位 道路

3位 屋外



喉が渴いていなくても
水分をこまめにとる！
150～200mlを6～8回くらいに
分けて飲みましょう。



水分補給できる
食材を食べる！
例えばキウイやオレンジ、
きゅうりなど。

熱中症予防のポイント



塩分は摂りすぎに
注意して補給すること！
高血圧につながるため、積極的に
とるのは汗をかいた時だけでOK。



朝ごはんを
しっかり食べること！
就寝時にも汗をかく為、朝食で
減少分の水・ミネラルを補給。

はちみつレモンスカッシュ

材料（一人前）

●炭酸水	50ml	●水	100ml
●レモン汁	大さじ2	●氷	適量
●はちみつ	大さじ1		

—作り方—

グラスに材料を全部入れて、よくかき混ぜて完成。
はちみつを混ぜる前にレンジで10秒程度あたると
溶けやすくなります。

