

熱中症予防をしよう！



熱中症を正しく理解し、暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が正常に働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こすことです。

熱中症予防に良い食材

ビタミンB1：疲労回復



豚肉

納豆



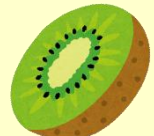
うなぎ



クエン酸：疲労回復



レモン



グレープフルーツ



カリウム：熱中症の回復力を高める



ほうれん草



さつまいも



枝豆

熱中症予防のポイント

① 涼しい服装

汗を吸いやすい素材(麻や綿)の服や下着を選びましょう。

えい元はゆるめのものを。

熱を吸収しやすい黒色は避けて。



② 日陰を利用

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子をしましょう。



③ 水分補給

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいています。喉がかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

<水分・塩分・カリウムの制限がある方は医師・管理栄養士の指示に従ってください>

8月の旬の食材【とうもろこし】

<おいしいとうもろこしの見分け方>

- ・皮の緑色が濃く鮮やか
- ・ひげが褐色
- ・軸の切り口がみずみずしい
- ・持ったときに重みを感じる
- ・ひげが多いほど粒がたくさん
- ・指で押すとへこむくらいが食べ頃



管理栄養士による食事相談を行っています

個人栄養指導

患者様の病状にあわせて“どんな食事をとったらよいのか”など、わかりやすくお話しするように心がけています。

月～金 9:00～16:00

土 9:00～11:00

※栄養指導は予約制となっています。

ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

