

～暑い夏に備えて～



熱中症予防の食事 食中毒対策のポイント



1. 熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状のことです。



熱中症の分類と主な症状

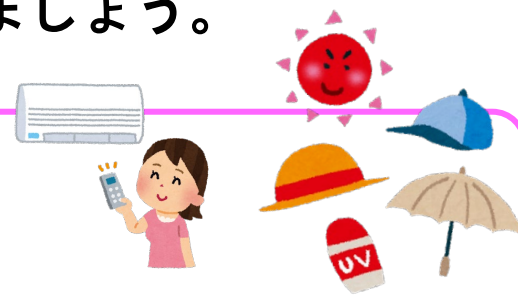
分類	主な症状	重症度
熱失神	めまい・立ちくらみ	重症度大
熱けいれん	こむら返り・手足のしびれ・気分の不快	
熱疲労	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（体がぐったりする、力が入らないなど）	
熱射病	意識障害（呼びかけや刺激への反応の異常） けいれん、運動障害（普段通りに歩けないなど）	

2. 熱中症にならない為のポイント

熱中症は、予防法を守れば防ぐことが可能です。生活の中で、以下の3つのポイントを押さえましょう。熱中症は、体が暑さに慣れていない初夏の頃から多く発生します。早めの対策を心がけましょう。

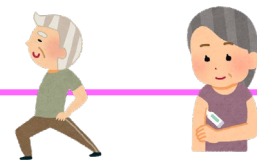
1 暑さ対策

- ★通気性の良い涼しい服装にする。
- ★エアコンなどの空調を使用する。
- ★外出時は、日傘や帽子を着用し、こまめに涼しい場所で休憩をとる。



2 暑さに負けない体づくりと体調管理

- ★暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動し、暑さに負けない体力をつけましょう。
- ★毎朝など定時の体温測定と健康チェックを行い、体調の変化に気付けるようにしましょう。
- ★体調が悪い時は、無理せずに静養する。
- ★寝不足、二日酔いの時も注意が必要です。規則正しい生活を心がけましょう。



3 こまめな水分補給

軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じません。そこで、のどが渴く前あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。運動の際など大量に汗をかいた時は、水だけでなく食塩も一緒に補給しましょう。

水分補給の方法

- ★喉が渴いていなくても、時間を決めてとる
- ★起床時・入浴前後にとる
- ★目安量は、1日1.2L程度
- ★アルコール飲料は控える
- ★大量に汗をかいた時は塩分濃度0.1~0.2%程度の水分をとる



通常的水分補給はお茶やお水等でとりましょう。
アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまうので水分補給になりません。

～むせ込みや飲み込みにくさがある方の水分のとり方～

水分を摂る時にむせ込んでしまうなど、飲み込みが難しい場合は、水分にとろみをつけて摂取しましょう。日本摂食嚥下リハビリテーション学会では、とろみ付きの液体を**薄いとろみ**、**中間のとろみ**、**濃いとろみ**の3段階に分けて表示しています。これに該当しない薄すぎるとろみや濃すぎるとろみは、推奨されていません。



		薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
見た時の性状		スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる	スプーンを傾けるととろとろと流れる	スプーンを傾けて形状がある程度保たれ流れにくい
市販品の例		ポタージュ状	ヨーグルト状	マヨネーズ状
とろみ 剤 目 安 量	商品名			
	トロミ スマイル	0.6～1.2g／100ml	1.2～2.0g／100ml	2.0～3.1g／100ml
	つるりんこ Quickly	0.8～1.6g／100ml	1.6～2.6g／100ml	2.6～3.3g／100ml
	ソフティアS	0.7～1.4g／100ml	1.4～2.3g／100ml	2.3～3.2g／100ml

3. 夏バテ予防はバランスの良い食事が基本！

規則正しい生活とバランスのよい食事で体の調子を整え、夏バテを予防しましょう。毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**を揃えることで、必要な栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）を摂取できます。

主食

(主に炭水化物を多く含む食品)
⇒毎日活動するエネルギー源

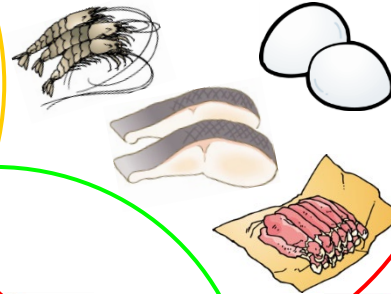
炭水化物



主菜

(主にたんぱく質を多く含む食品)
⇒血液や筋肉を作るもと

たんぱく質



1日のどこかで

+ 乳製品・果物



副菜

(ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
⇒体の調子を整える

ビタミン ・ミネラル



バランスのよい食事の例



4. 夏場は食塩も摂った方がいいの？

発汗によりナトリウムなどの電解質がいくらか失われますが、十分に食事が摂れている場合は、意識的に食塩摂取を増やす必要はありません。

- ◆ 下痢・嘔吐・発熱、食事摂取量不足の時
- ◆ 大量に発汗する運動時や作業時

➡ 水分とともに食塩摂取が必要

発汗量や脱水の状況に応じて飲みましょう



食塩だけでなく糖質も含まれます。
ペットボトル1本（500ml）あたり
約20～30gの糖質（スティックシュガー10本分）
を含むため、糖質過剰に注意が必要です。



スポーツ飲料
500mlあたり食塩量約0.6g
(0.1%食塩)
☆主に運動時の水分補給に

経口補水液
500mlあたり食塩量約1.5g
(0.3%食塩)
☆過度の発汗、下痢・嘔吐・発熱など、軽～中等度の脱水に

※糖尿病、高血圧、心・腎疾患などのある方は必ず医師・管理栄養士に相談しましょう。

食事があまりとれない時には



味噌汁1杯
(約150ml)
食塩量約1.5g



梅干 中1個
(正味11g)
食塩量約1.4g

+ 500～1000mlの水、お茶

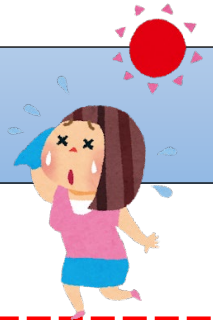
ちなみに...

塩飴1個分で約0.1gの食塩量ですが、約3gの糖質（スティックシュガー1本分）を含むため、食べすぎには注意が必要です。



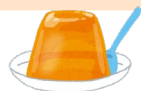
やってみよう!

夏バテの危険度チェック



夏バテになりやすい習慣がないかチェックしてみましょう!

食欲がなく、
軽いもので済ませる



食欲不振による
必要エネルギー量の不足

冷たい麺類などの
単品料理ばかり
食べている



炭水化物に偏り、
たんぱく質・ビタミンが
不足

冷たいジュースや
ビールをよく飲んで
いる

アルコールは水分補給
にはならず、夏バテを
促進

冷たい飲み物の摂り過ぎ
で胃腸が冷え、胃腸の
調子が悪くなる

部屋をクーラーで
キンキンに
冷やしている



部屋の冷やし過ぎによる
内臓機能の低下

夏の疲れが溜まる悪循環＝夏バテ

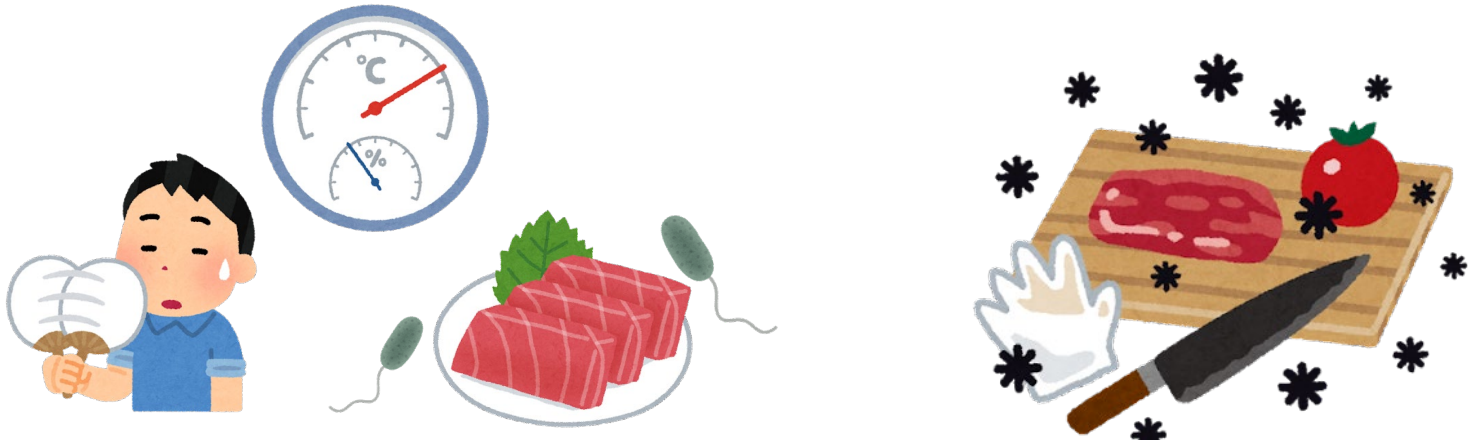
全身疲労、無気力、めまい、熱っぽい、食欲不振、下痢・便秘などの症状

1. なぜ食中毒になるの？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることにより下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る病気のことです。



細菌による食中毒は、気温が高く細菌が育ちやすい**6月から9月ごろ**多く発生します。料理を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを暖かい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。



2. 家庭でできる食中毒予防6つのポイント

食中毒を防ぐためのポイントを紹介します。暑くなるこれからの時期、特に注意しましょう！

①食品の購入

賞味期限

期限の表示を確認！



消費期限

肉や魚は保冷剤などと一緒を持ち帰る！

COOL



購入後は寄り道せずに帰る



②家での保存

冷蔵庫の中身は8割程度に！



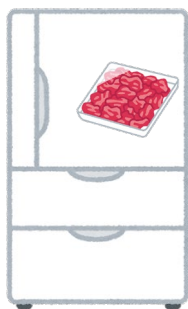
食品は帰ったら直ぐに冷蔵庫へ

肉や魚は汁がもれないように保存

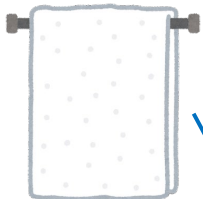


③ 下準備

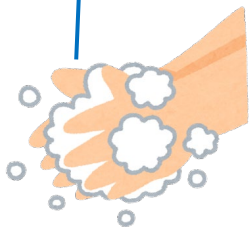
食品の解凍は
冷蔵庫で！



タオルや布巾は
清潔なものを使用



調理前にしっか
り手を洗う



まな板は加熱して食
べるものと生で食
べるもので分ける



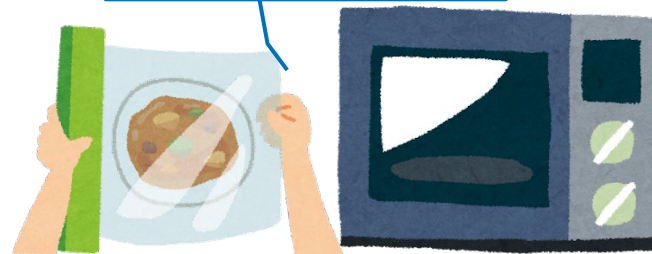
生で食べるものは、
肉や魚と一緒に調
理しない

④ 調理

食品は中までしっかり加熱！
※特に肉類は中心部まで火が
通ったか確認しましょう。



レンジ調理は均一
に加熱されるよう
注意！



⑤ 食事

食事の前に
手洗いを！



料理は長時間常温
で放置しない！

⑥ 残った食品



残った食品は、
清潔な容器に入れ
替え冷蔵庫へ

早く冷えるよう
小分けする

時間が経ちすぎた
食品は捨てる

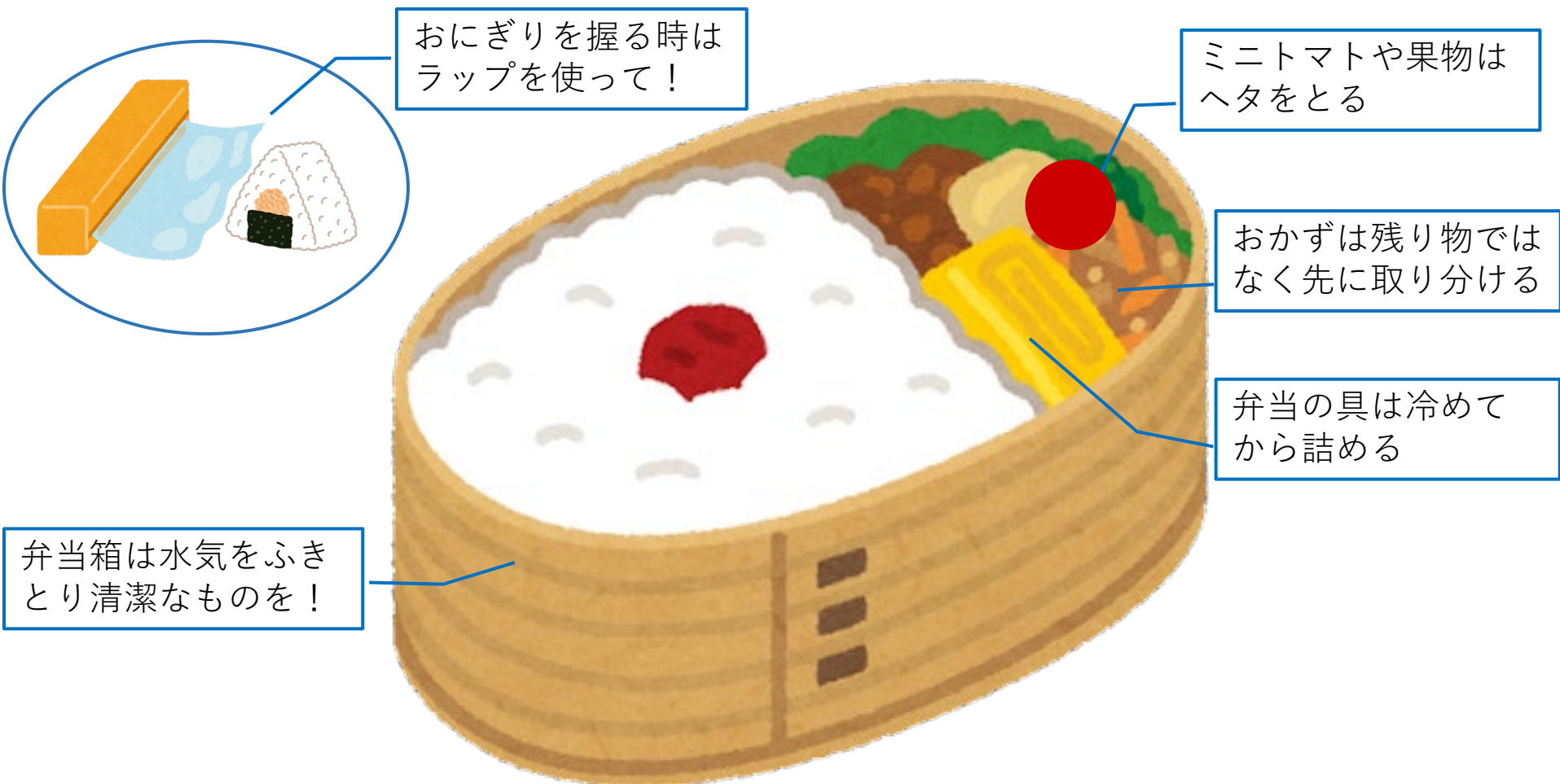


再加熱は、
中までしっかりと！



3. お弁当作りの食中毒対策

食中毒を防ぐためのお弁当作りのポイントを紹介します！



～可能なら、冷蔵庫保管、電子レンジ加熱をして食べましょう！～