管理栄養士の茂田井です。
体温に近いような最高気温が続きますね。
この暑さ、皆様熱中症にならないよう気を付けて
過ごしていると思います。

熱中症予防には「水分」「塩分」が大切と言われます。
皆様、こまめに水分を取ろうと意識されているのではないでしょうか。
実は一般的な食事でも１日約0.8Lの水分を取っており、さらに、
日本人は１日当たり約９ｇの
食塩を摂取していると言われています。
ですから、水分補給のほかにも熱中症予防食事として量や質を大きく
変える必要はありません。
という訳で、職種や環境にもよりますが、
基本的にしっかりと食べることができていれば熱中症予防
のために塩分をさらに別に取る必要はないのではないでしょうか。

問題は熱中症症状が出た時です。
これは水分や塩分を早く補給しなければなりません。
近頃は薬局などで経口補水液が販売されていますね。
乳幼児用も販売されていますが、
この経口補水液、人によっては具合が悪い時でも味や香りの
好みが理由で飲めない方がいます。
その場合、「味噌汁の上澄み（薄めた味噌汁）」や
「２倍に薄めたリンゴジュースにひとつまみの塩」
も経口補水液の代わりとして効果があります。
ぜひ試してみてください。
どうぞ暑い日が続きますが、
みなさま、熱中症に気をつけてご自愛ください。
2025年8月