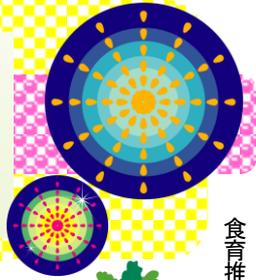


号外編

# Let's 食育



食育推進キャラクター  
でんこん丸



気温が35℃を超える猛暑日が続いていますが、暦の上では既に秋を迎えています。

「立秋」とは、二十四節気（四季をさらに6つずつにわけること）の中で、秋を6つに分けたうちのひとつのことを言います。「秋が立つ」ということで完全な秋ではなく、秋を迎え始める時期に入った、ということです。

少しずつ雲の形や高さが変わったりと秋のおとすれを感じられるようになってきますので、皆様も季節の変化を楽しんでみましょう。

## 熱中症に気を付けよう！～食育の意識啓発～

暦の上では秋、とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。今年の夏は感染症予防のためのマスク着用をされている方も多く、熱中症のリスクが高まっています。熱中症になる前にしっかりと予防し、残暑を乗り切りましょう。

### 「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、体温の調節機能が働かなくなったりして、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病気のことです。



©MPC

### 「熱中症を引き起こす要因は？」

#### 1. 環境

- 気温、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 締め切った室内 など

#### 2. からだ

- 高齢者、子ども、肥満
- 持病がある
- 二日酔い、寝不足
- 低栄養状態 など

#### 3. 行動

- 激しい運動、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況 など

### 「予防するには？」

#### 1. 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
- 涼しい服装にする
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない



#### 2. 日頃から健康管理をしましょう

- 栄養バランスの良い食事をとる
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

#### 3. こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



#### 4. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を無理のない範囲で

### ※注意※

- 日本人は元々塩分を摂りすぎています。大量に汗をかいたとき以外はプラスして塩分を摂る必要はありません。
- 清涼飲料水の摂りすぎには注意が必要です。熱中症の予防のために摂りすぎて、糖尿病になったという事例もあります。大量に汗をかいたとき以外は水やお茶などの水分補給で十分です。

【参考】環境省・厚生労働省 HP

