

猛暑日が続く、この時期によく耳にするは「熱中症対策」ですね。まずは水分補給をしっかりと。
今回は熱中症対策をおさらいしましょう。



熱中症予防のために塩分摂取は必要？

熱中症とは『汗をかいて体温を下げるしくみが、正常に機能しなくなった状態』を指します。

原因の一つが体の中の水分や、ナトリウム・カリウムなどの電解質が不足する「脱水症」です。

脱水症の予防とは

水分補給のコツは「のどが渇く前」と「こまめに」が大切です。

軽い脱水状態ではのどの渇きを感じないため、「のどが渇く前」から意識してこまめに飲みましょう。

水分補給のタイミング

☆コップ一杯の水分をこまめに摂りましょう



起床時



朝食時



午前中



昼食時



午後



夕食時



入浴後



就寝前

熱中症予防のために塩分摂取は必要か？

スーパーにはスポーツドリンクや塩あめなど熱中症予防を目的とした商品が並んでいます。

普段の食事+αで塩分を積極的に摂る必要はあるのでしょうか？

まずは、塩分チェックシートであなたの日頃の塩分摂取状況を確認してみましょう！

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	①みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	②漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
	③ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	④アジの開き、みりん干し、塩ザケなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	⑤ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
	⑥うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	1回/週以下	食べない
	⑦せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
⑧醤油やソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回はかける	ときどきかける	ほとんどかけない
⑨うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		すべて飲む	半分ぐらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
⑩昼食で、外食やコンビニ弁当を利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週ぐらい	1回/週ぐらい	利用しない
⑪夕食で外食や市販の総菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週ぐらい	1回/週ぐらい	利用しない
⑫家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		うすい
⑬食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ

合計点数は何点でしたか？

☆0〜8点

塩分摂取量は平均よりも少ない目
減塩生活ができています

☆9〜13点

塩分摂取量は平均的

☆14〜19点

塩分摂取量は多め
毎日の食事で減塩の工夫を

☆20点

塩分摂取量はかなり多い
基本的な食生活の見直し
が必要です

みなさんの合計点数はどうでしたか？人が生きていくために必要な塩は、じつは1日1.5g程度。

実は普段の食生活の中でしっかり塩分は取れており、日本人のほとんどは塩分を摂りすぎています。

日常生活の中で、予防のために追加してスポーツドリンクや塩あめなどを追加する必要はありません。

どんな時に塩分補給すればいい？

高温高湿や炎天下で作業する時、スポーツをする時は大量に汗をかくので、汗と一緒に塩分が失われます。

事前にしっかり食事と水分を取り、作業中や運動中は1時間に1度以上は休憩をして、スポーツドリンクや塩分を摂取するようにしてくださいね。