



# 夏を乗り切るレシピ

## - 水分と栄養をしっかり摂りましょう -

熱中症の発生は7～8月がピークです。

蒸し暑い日が続くと体の中の水分や塩分などのバランスがくずれ、脱水症になりやすくなります。さらに進むと、体温を調節する力が上手く働かなくなり、体の中に熱がたまって熱中症を発症し、頭痛や吐き気などの症状が出現し場合によっては意識を失うなど命にかかわることもあります。

また、高齢になってくると、のどの渇きを感じにくくなり、気がつく「隠れ脱水」を起こしていることも。

夏バテで食欲がなくなり栄養が偏ると熱中症の危険も高まります。食生活の見直しや適切な水分摂取を心がけましょう。

### ● 水分をしっかり摂取！

次の材料を混ぜるだけで簡単にスポーツドリンクが作れます！

#### (材料)

- 水…1リットル
- 砂糖…大さじ2杯
- 塩…小さじ1/2杯
- レモン汁…大さじ1杯



### 「隠れ脱水」をチェック！

下記の項目に一つでも当てはまれば、「隠れ脱水」の可能性がります。のどが渇く前にこまめな水分摂取を心がけましょう。

- 足のすねにむくみがでるようになった。
- 以前より皮膚の張りがなく手の甲をつまみあげてはなしてもつまんだ跡が3秒以上残る
- 便秘になったり、もともとの便秘が更にひどくなった
- 口の中の唾液が少なくなり粘つくようになった
- 皮膚がかさつく