管理器量土による

の月15日(元) 10:00~12:30 栄養組設 12:30~

ダイエットや貧血でお悩みの方、 血糖値/血圧/中性脂肪/コレステロール などが気になる方など。

処方せんをお持ちでない方もお気軽にお立ち寄り下さい

栄養ミニクイズ

熱中症予防の水分補給に適している水温は?



10~3℃





25~15°C



できていますか?」

*正解は裏面をご覧ください。

~!~!~!!~!~!~~!~~!~~!~~!~~!~~!~~!~~!~~

*正解は②5~15℃です!目安として冷蔵庫内の飲み物の水温が5℃程度で、 この水温帯が最も身体への吸収が早く、効率的にクールダウンできます。

中症について

気温が高くなるにつれて増えてくる熱中症。季節の変わり目で寒暖差が 激しい5~6月も身体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。 正しい知識を身につけ、しっかり対策しましょう!

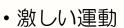


熱中症を引き起こす要因

- ・ 気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風通しが悪い など

からだ

- 体調不良
- 下痢などによる 脱水状態 など



• 炎天下での作業 など

熱中症対策

熱中症対策に最も大切なのは水分補給!

1日に必要な水分量は1.5~2L(コップ6~8杯)といわれています。 外出する際も飲み物を持ち歩き、こまめな水分補給を心掛けましょう♪



8就寝前



①起床時



⑦入浴前後

②朝食時





6夕食時



③10時頃







普段の水分補給には 水や麦茶がオススメ



お薬も忘れずに飲みましょう♪ 例:1日3回×

水 (150~200ml)



プスプリング アンダン マン・マン・マン・マン・マン・マ