



食育だより

令和8年度 第4号

北海道伊達高等養護学校

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。

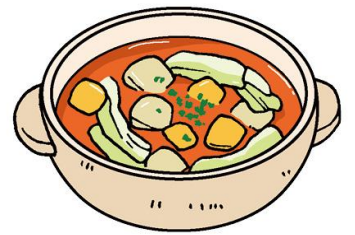
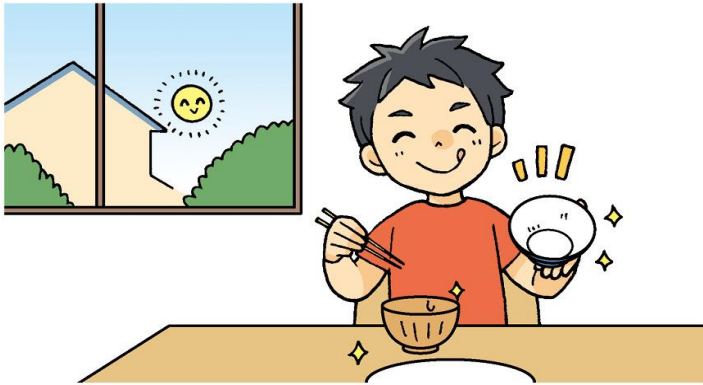


朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。

みそ汁などで水分補給

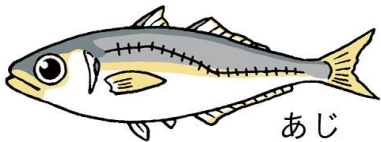
汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

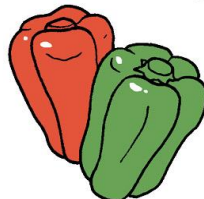
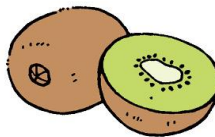
とり肉(むね)



あじ

ビタミンC

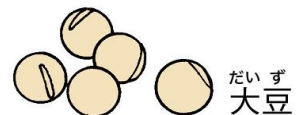
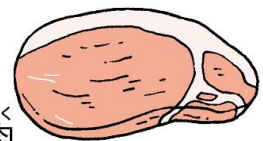
キウイ
フルーツ



ピーマン

ビタミンB₁

ぶたにく
豚肉



だいず
大豆