



# 夏バテ・熱中症対策

## ～暑さも疲れもノックアウト！～

### 水分補給

喉が渇かなくても水やお茶をこまめに取りましょう。  
(1日1.5ℓくらいを目標)

コップ1杯200ml  
とした場合

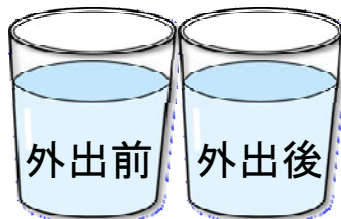
【例】



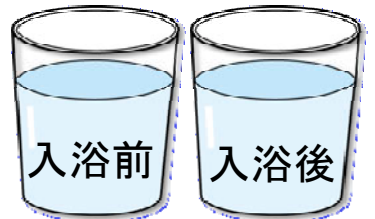
起床時



毎食後  
×3回



外出前 外出後



入浴前 入浴後

1回量が少ない時は、2～3時間おきに飲むなど、回数を増やしてこまめに摂取しましょう。

### 冷房

エアコンや扇風機を上手に使って、  
室温は28度を超えないように調節しましょう。

### 食事

1日3食しっかり食べましょう。

### 夏バテ予防・食欲不振解消の食材（例）

◎ビタミンB1, B2→疲労回復！

例えば・・・ 豚肉・レバー・枝豆・納豆・豆腐・玄米 など

◎ビタミンC→ストレスの耐性を高めます！

例えば・・・ 果物・緑黄色野菜・イモ類 など