



熱中症予防の食事のコツ

～暑い夏を元気に乗り切ろう!～



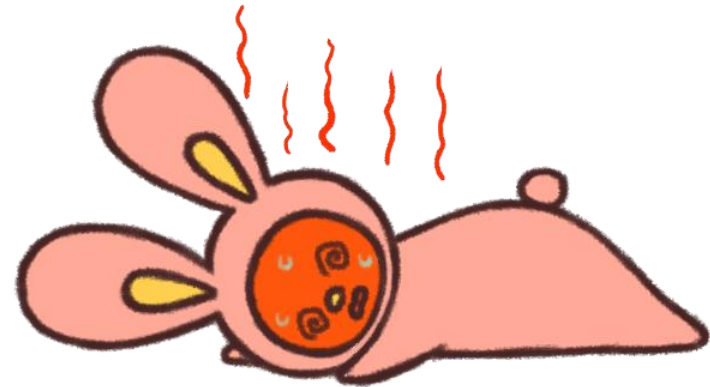
令和8年6月30日（火）
三二三二健康講座

熱中症とは？



高温多湿

な状態が長く続くと…



体温をコントロールできない！

からだに**熱**がこもる！

どんな症状？

I 度



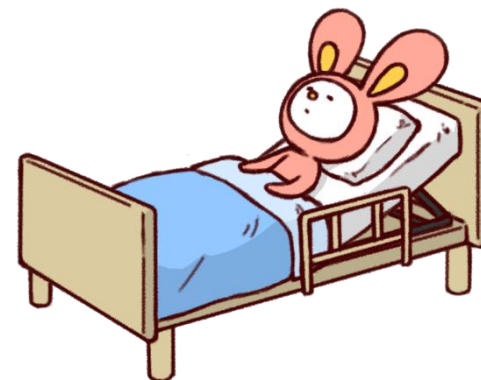
立ちくらみ
筋肉痛・筋肉の硬直
大量の発汗

II 度



頭痛、気分の不快
吐き気、嘔吐
倦怠感、虚脱感

III 度



意識障害、けいれん
手足の運動障害
高体温

水分補給について振り返ろう！

何を
飲んでいますか？

いつ
飲んでいますか？



どのくらい
飲んでいますか？

いつ飲んでいきますか？

食事以外で飲むタイミング

- ・ 朝起きた時
- ・ 外出する前、外出中、外出後
- ・ 運動する前、運動中、運動後
- ・ お風呂に入る前、お風呂からあがった時
- ・ 寝る前

のどが渇く
前に飲もう！



何を飲んでいますか？



飲んでほしい水分

基本は水。薄めのお茶や白湯など、甘くない飲み物を！

汗をたくさんかいたときは、
スポーツドリンクなども活用♪





避けたい水分

アルコールやカフェインを含む
飲み物は、体に取り込みにくい。



どのくらい飲んでいきますか？

1回に飲むのはコップ1杯まで、



30分～1時間に2～3口を目安に。

一度に大量に飲まず、
こまめに少しずつ飲もう♪





特定非営利活動法人

日本高血圧学会

The Japanese Society of Hypertension

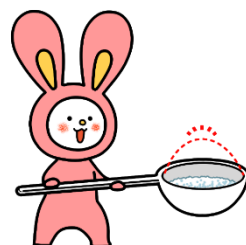
一般の方

会員・医療関係者 >



HOME > 一般の方 TOP > さあ、減塩！(減塩・栄養委員会から一般のみなさまへ) > 夏の日常生活における水分と塩分の摂取について

さあ、減塩！ ～減塩・栄養委員会から一般のみなさまへ～



> 高血圧の人の熱中症予防について

日本高血圧学会減塩委員会

2. 食塩（ナトリウム）は高血圧の人は夏でも制限することが望めます

夏は発汗により塩分（ここではナトリウムのことを「塩分」と記載します）やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6グラム未満が望めます。

3. 発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分を補給することが望めます

高温環境下での作業や運動などでとくに発汗が多い場合には、水分だけを補給すると血液のナトリウムやカリウムが低くなる場合があります。その場合は、水分とともにスポーツ飲料や経口補水液などで塩分・ミネラルを補給することが勧められますが、スポーツ飲料で補給の際には糖分の摂り過ぎに注意が必要となる場合があります。なお、通常の食事を摂っている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。日頃から減塩を心がけている方や高血圧などで薬を服用中の方は、適切な水分と塩分補給についてかかりつけの先生にご相談下さい。

いつもより多くの水分・塩分が必要な時

- ・ 外気温や室内温度が高いとき
- ・ 体温が平熱より高いとき
- ・ 作業や運動などで体を動かしたとき
- ・ 欠食または食事量が少ないとき



①なんとなく体がだるい

考えられる原因は？

- ・タンパク質不足
- ・ビタミンB類不足
- ・ビタミンC不足



➡ 疲労回復効果が期待できる食材を食べる！

【タンパク質】

肉・魚・大豆製品・卵



【ビタミンB】

豚肉（赤身）・大豆製品（豆腐・納豆など）等

【ビタミンC】

緑黄色野菜・果物



②なんとなく食欲がない

考えられる原因は？

- ・胃腸機能の低下
- ・高温多湿によるストレス
- ・睡眠不足



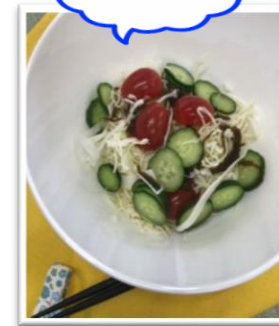
➡ 食欲を刺激する辛味・薬味・酸味を食べる！



【酸味】レモン・梅干し・お酢

【香辛料】カレー粉・チリパウダー

【香味野菜】にんにく・しょうが・しそ



もずく酢



しそ

➡ 揚げ物を控えると体調が回復する場合も

③なんとなくやる気が起きない

考えられる原因は？

- ・栄養のかたより
- ・必要エネルギーの不足



1日3食、決まった時間に食べる！



1日トータルで必要栄養素を食べる！

不足しがちな「野菜やきのこ類や海藻類」を食べる！



実際の食事の工夫

麺類にプラスするなら…

色の濃い野菜が入ったお惣菜・ヨーグルト・
果汁100%オレンジジュース

麺類と一緒にゆでられる食材

冷凍野菜・冷凍野菜ミックス・乾燥わかめ等

手間をかけずに食べられる便利な食品

豆腐・納豆・牛乳・ヨーグルト・ハム・ツナ・ゆで卵