

朝ごはんから始めよう！ 熱中症予防

私たちの体は、寝ている間に水分と塩分が失われ、目覚めた時は、「**水分不足**」の状態です。朝ごはんを食べないまま活動続けると、脱水状態が続き、熱中症になる危険性が高くなります。



一晩でコップ約1杯分の水分が失われています！



朝ごはんでは水分と塩分をしっかり補給して、熱中症を予防しましょう！

食事にはどれくらいの水分が含まれているの？

日本人の水分摂取源は、食べ物から51%、飲み物から49%との報告があります。

※「日本人の食事摂取基準」(2025年)



水分 約200g



水分 約300g

日本の食生活は欧米諸国に比べて水分量が多い傾向があります。

熱中症予防のための朝ごはんのポイント

①水分量はパンよりごはんが多い！



食パン 6枚切り2枚
エネルギー約320kcal
水分 **約50g**



ごはん 茶碗1杯 (200g)
エネルギー約312kcal
水分 **約120g**

②汁物は水分と塩分の両方の供給源に！






汁物1杯には、約150～200mlの水分が含まれます。

熱中症対策には、**1日1回**を目安に汁物を飲みましょう。



③果物からも水分補給を！

果物は水分の割合が高く、同時にビタミン・ミネラルも補給できます。

	水分含有割合
いちご 	95%
キウイ 	85%
リンゴ 	85%
みかん 	85%
バナナ 	75%



厚生労働省 熱中症予防のための
情報・資料サイトはこちら

明石市 健康推進課(R8)