

～暑い夏をのりきる**食事と水分**のお話～

2025年6月から厚生労働省が所管する改正労働安全衛生規則が施行され、屋内外を問わず暑熱環境で作業を行う労働者に対して熱中症予防措置の実施が義務化されました。

暑い中で起こりやすく、時に命の危険を伴う熱中症と夏血栓。普段から体調を整えることが重要ですが、熱中症予防の食事の基本は規則正しい食生活とバランスのとれた食事、そして脱水予防。しっかり食べて元気をキープするために日頃の食事の中でできる工夫や、脱水症状を防ぐ夏の水分補給のコツをご紹介します。

◆ **栄養バランスのとれた食事にするには？** ※病状により制限がある場合などは、医師・管理栄養士の指示を守りましょう

- ① 単品より定食スタイルのメニューを心がけましょう。
単品メニューの場合は、たんぱく質食品・野菜不足にならないよう工夫しましょう。
例えば、そうめん⇒具（ツナ/サラダチキン・カット野菜）のせそうめん、カレー⇒夏野菜（なす・トマト・ズッキーニ等）キーマカレーなど。
- ② 毎食**主食**（ご飯、パン、めんなど）、**主菜**（たんぱく質食品の魚介類、肉類、卵、大豆製品）、**副菜**（野菜、海藻、きのこ、こんにゃく等）を基本に、1日のうちで**果物と乳製品**を1品ずつとりましょう。

日常の水分補給には水や麦茶（カフェイン・糖分を含まない飲料）が◎。運動する時や大量に汗をかく時は、スポーツ飲料で水分と塩分を補給しましょう。

◆ 「食欲がない」をふきとばす食事の工夫

- ① 胃腸の働きがよくない時は、消化の良いものを中心に食べましょう。
- ② 料理に酸味や辛味など適度なアクセントをつけ、食欲を刺激しましょう。
- ③ 季節の夏野菜を取り入れ、ビタミンや水分を補給しましょう。



◆ **夏の水分補給のコツ** ※腎機能低下などで水分制限がある場合は、医師の指示を守りましょう

- ① 軽い脱水症状ではのどの渇きを感じないため、のどが渇く前から意識してこまめに少量ずつ飲むことが基本です。
- ② 特に運動の前や暑い場所に行く前には、しっかりと水分をとることが大切です。
- ③ 睡眠中や入浴時など日常の中でも脱水しやすいタイミングがあるので、適宜水分補給しましょう。
- ④ 体内への吸収率と冷却効果から、5～15℃に冷えた水が適しています。

POINT！意識したい水分補給のタイミング



・寝る前（夜）と起きた時（朝）

睡眠中は水分がとれないうえ、一晩で約500mlもの汗をかくため脱水状態になりやすいです。睡眠中に脳梗塞を起こすケースもあるので、寝る前と起床時にはコップ1杯（150ml）程度の水を飲むようにしましょう。

・日中、活動している時

とるべき水の量は作業や行動の内容によって異なりますが、休憩ごとに水を飲むなどこまめな水分補給を心がけましょう。室内でもエアコンなどで空気が乾燥していると脱水になりやすいため、のどが渇かなくても水分補給が必要です。外出の際や車に乗る時も、必ず飲み物の準備をしましょう。

・入浴する時

入浴中は脱水状態になりやすいため、お風呂から出た後だけでなく入る前にも水分をとるようにしましょう。

福島労災病院 栄養管理室（参考：厚生労働省 職場における熱中症防止のためのガイドライン）