

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。熱中症の正しい知識を身につけ、健康被害を減らしましょう。

昔と今の気温差

1.35℃ ↑ 0.76℃ ↑

日本の夏季(6月～8月)の平均気温は、100年で約1.5℃上昇しています。1.5℃と聞くとあまり上がっていないように感じますが、ヒートアイランド現象や高温多湿に見舞われる現代では、体感温度が高くなっています。

2025年の6月～8月の気温は、全国的に平年より高いと予想されています。南から暖かく湿った空気が流れ込みやすいため、湿度が高く、蒸し暑い日が多くなりそうです。

効果的な水分の取り方

理想的な水分量

体重 (kg) × 40ml

水分補給タイミング

- 起床時・食事中など
- 日中は1時間に1回少量ずつ

おすすめの飲み物

- ミネラルウォーター
- スポーツドリンク
- 経口補水液

避ける飲み物

- アルコール
- カフェイン入りの飲み物

おすすめの食べ物

ビタミンB1の豊富な食べ物



玄米ごはん
雑穀ごはん



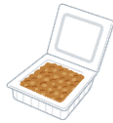
豚肉



ナッツ類



枝豆



納豆

香味野菜



玉ねぎや長ねぎなど独特の香りは「硫化アリル」という成分によるものです。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。また、食欲増進や消化促進効果もあるため、食欲がないときにおすすめです。

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年7月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。熱中症の正しい知識を身につけ、健康被害を減らしましょう。

昔と今の気温差

1.35℃ ↑ 0.76℃ ↑

日本の夏季(6月～8月)の平均気温は、100年で約1.5℃上昇しています。1.5℃と聞くとあまり上がっていないように感じますが、ヒートアイランド現象や高温多湿に見舞われる現代では、体感温度が高くなっています。

2025年の6月～8月の気温は、全国的に平年より高いと予想されています。南から暖かく湿った空気が流れ込みやすいため、湿度が高く、蒸し暑い日が多くなりそうです。

効果的な水分の取り方

理想的な水分量

体重 (kg) × 40ml

水分補給タイミング

- 起床時・食事中など
- 日中は1時間に1回少量ずつ

おすすめの飲み物

- ミネラルウォーター
- スポーツドリンク
- 経口補水液

避ける飲み物

- アルコール
- カフェイン入りの飲み物

おすすめの食べ物

ビタミンB1の豊富な食べ物



玄米ごはん
雑穀ごはん



豚肉



ナッツ類



枝豆



納豆

香味野菜



玉ねぎや長ねぎなど独特の香りは「硫化アリル」という成分によるものです。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。また、食欲増進や消化促進効果もあるため、食欲がないときにおすすめです。

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2025年7月1日

発行：トモグループ管理栄養士会