



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

### 年間平均気温の変化

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。

### 豆知識

15.9℃

1920年 熊本県

&lt;

16.5℃

2020年 東京都

今の東京都の平均気温は100年前の九州(熊本県)の平均気温を上回っています。

## 効率的な水分の取り方

### 理想的な水分量

体重(kg) × 40ml



例) 体重60kgの場合  
60kg × 40ml  
→ 2400ml = 2.4L



### 水分補給タイミング

- 起床時・食事中・入浴前・就寝前など
- 日中は1時間に1回少量ずつ(200ml程度)



### 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

スポーツドリンク、経口補水液は、糖分も多く含まれます。日常生活では、薄めるようにしましょう。



### 避ける飲み物

- アルコール
- カフェイン入りの飲み物

利尿作用のある飲み物は、体内の水分が失われる可能性があります。水と一緒に飲むようにしましょう。



## おすすめの食べ物・レシピ



### ビタミンB1の豊富な食べ物



**ビタミンB1**は、糖質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、食欲が低下したりします。夏場はそうめんやざるそばなど、のど越しのよい麺類を選びがちになり、ビタミンB1が不足し、熱中症を引き起こしやすくなるため注意が必要です。



### 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、食欲がないときにもおすすめです。

### レシピ ～豚しゃぶのネギソースかけ～

#### 【材料】2人分

- ・豚ロース(薄切り) 160g
- ・もやし 50g
- ★ねぎソース
- ・長ねぎ(みじん切り) 10cmほど
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・醤油 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

#### 【作り方】

- ① 水を火にかけ沸騰したら、もやしを入れ、10秒経ったらザルにあげお湯を切り粗熱を取る。
- ② もやしを茹でたお湯に豚肉を入れ、色が変わったら氷水に入れてからザルにあげ水気を切る。
- ③ ★ネギソースの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 皿に①のもやし、②の豚肉を盛り、上からソースをかけて完成。

ビタミンB1を豊富に含む豚肉に長ねぎと生姜のソースをかけた夏バテ対策におすすめの1品です。ねぎソースには酢を使っているので暑いときにもさっぱりと食べられます。

