

今年も 熱中症にご用心



熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、**体に熱がこもってしまう状態**になることです。熱中症はいつでも、どこでも、誰でも条件次第で発症する危険性があることを忘れないでください。



熱中症になりやすい人

- 高齢者やこどもなど、暑さを感じにくく調整ができない人
- 体調不良の人 ● 屋外で働く人 ● スポーツをする人
- 暑さに慣れてない人 ● キッチンで火を使う人

熱中症が疑われる症状

- めまい、立ちくらみ ● 倦怠感、虚脱感
- 手足のしびれ、筋肉のこむら返り ● 気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐 ● いつもと様子が違う



予防には
ミネラル補給
大切です



- 返事がおかしい
- 意識消失
- けいれん
- からだが熱い

重症化



夏場は汗の量と共に尿量も増え、それを補おうと体は水分を欲しがります。この繰り返しがミネラル不足を招きます。人間の健康維持管理には、積極的なミネラル補給が大切なのです。

ポイント

食事での水分も大切な水分補給の一つです。旬の夏野菜からは、暑さのストレスに負けないためのビタミンCを補うことができます。



作り方は



「彩り夏野菜の冷やし中華」で検索

ミネラル補給のお手伝い

亜鉛強化型かき肉エキス

バランスターWZ

120粒 12,960円(税込)
※260粒 480粒もあります

