

みなさん、こんにちは。  
 毎日、暑い日が続く、また予想では  
 今年の夏はとと暑、夏になりそうです。  
 毎年の事ですが、熱中症対策を  
 しっかりと行い、乗り切りましょう。  
 自定、自分でも作れる「補水液」の  
 レシピも右言に書いてあるので  
 ぜひ参考にしてみてくださいね。  
 P.S. 新松戸まつり楽しみます。

新松戸接骨院 鈴木栄



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648



## 熱中症対策～飲み物編～



水分補給のポイントは **水分+電解質** を摂取することです。  
 水分だけでは不十分で、ナトリウム・カリウム・塩分も一緒に摂取しましょう！

～熱中症対策におススメの飲み物～

◎**経口補水液 (OS-1)** (体内で水分や塩分を速やかに補給できるよう調整した飲料)

### 簡単手作りレシピ

水 1リットル  
 砂糖 40g  
 塩 3g  
 お好みでレモン果汁

この材料を混ぜるだけ！

### <飲み方のポイント>

一気に飲むのではなく 500ml を 1時間くらいかけて。

氷を加えると濃度が変わり効果が下がります。

食中毒予防のため作ったその日に飲み切るように。

喉が渇いたなと感じる前に飲みましょう。

※スポーツドリンクは「糖分」が多いので頻りに飲むのはおススメできません。  
 普段から飲むときは、水で薄めたものに塩+クエン酸(レモン)を加えましょう。

◎**麦茶**：ミネラルを摂取しやすく、体温を下げる効果もあります。

※カフェインの少ないものがおススメ

◎**牛乳**：体内の血液を増やす効果があり、血液を増やして汗をかき皮膚から熱を体の外に出す働きを促してくれます。

運動後 30分以内にコップ1杯(200~300ml)が目安です。

◎**味噌汁**：味噌の塩分に加えて具材で栄養補給が可能です。おススメの具はナトリウム・カリウムが豊富なわかめです。

※コーヒー・緑茶などのカフェイン系の飲料やお酒は利尿作用があるのでNGです