**食だより**

Ｎｏ.

平成　　年　　月　　日

****

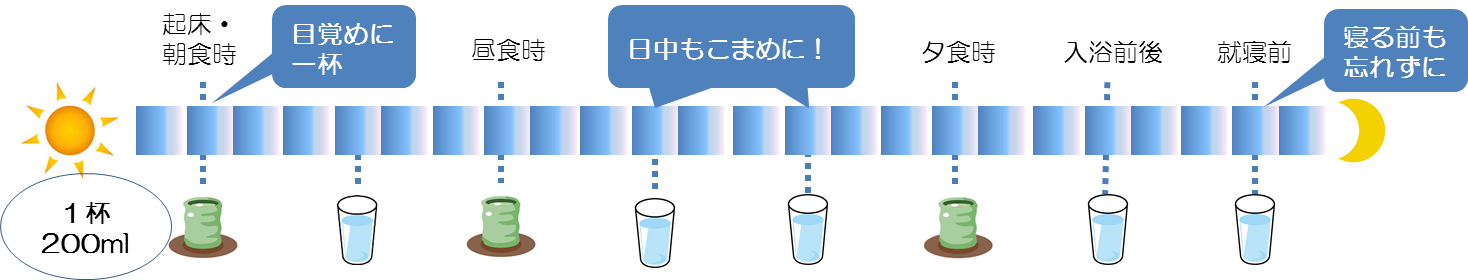
**熱中症を予防しよう!!**

***のどが渇いたと感じる前に水分を!!***

**こまめな水分補給がポイント！！**

**●1日の水分摂取量のめやす**（成人の場合）

1日8回の給水ポイントはココ！

運動するなど大量の汗をかくときは、さらに水分補給を心掛けて。

注　意

冷たい飲み物を一気に飲み過ぎてしまうと、食欲がなくなったり、胃液が薄まるため消化しにくくなります。

**問い合わせ：　　町保健福祉センター管理栄養士（電話　　　　　　　　　）**

**一日に必要な水分の量は、1～2リットルです。**

200ml×1日8回+朝昼夕の食事に含まれる水分（約1,000ml）