

平成28年度厚生労働省
健康増進局健康政策課作成

8-①

熱中症を
予防しよう!

水分のINとOUT



参考：熱中症環境
保健マニュアル
【環境省】

水分のINとOUT
バランスを保とう

食品の水分量(%)

ごはん	60%
トマト	94%
きゅうり	95%
絹ごし豆腐	89%

日本食品標準成分表2010より

食品からも意識して水分を摂ろう!

悔れない食事の水分!!

こまめに水分補給

1日3食 バランス良く食べましょう。

寝ている間も汗で水分が失われています。
朝食でしっかり水分を補給しましょう!