

農作業従事者の皆様

こまめな水分補給で 熱中症対策!

汗をかいたときに飲むものは
水だけでいいのでしょうか?

POINTは水分・電解質補給 3POINT 熱中症対策

POINT 1

こまめな水分
+電解質補給

POINT 2

暑さを避け
涼しい服装

POINT 3

暑いときには
無理をしない

おすすめの水分補給

栄養成分表示をチェック

食塩相当量を確認しよう

電解質と糖質のはたらきで
すばやく吸収し
長くカラダをうるおします



塩分

0.1~0.2%

食塩相当量として
0.1~0.2g
/100ml

+

糖質

4~8%

運動時の
エネルギー補給を
考慮して。

公益財団法人 日本スポーツ協会
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より。

夏場の
熱中症
対策に!



信州 ACE プロジェクト

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。