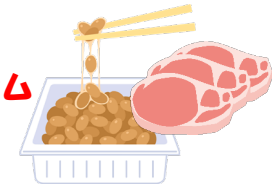
第21回 港KOMACHIBA 活動内容

　今回は、全国安全週間の一環の活動で、熱中症予防品「アイス」の配布を行いました。
今年は6月末に梅雨明けが発表されるなど、平年より22日も早い梅雨明けとなり、
各地で最短の梅雨期間を記録したと言われています。
　以上のことから、今年は太平洋気圧の勢力が強まり気温が上昇し、
熱中症リスクが高まることが予想されますので、各々熱中症対策を入念に行い、
元気にこの夏を乗り越えていきましょう！！

【熱中症を予防する食べ物・飲み物】

・豚肉：ビタミンB1により、暑さによる疲労感や倦怠感の軽減に効果あり。
　筋力低下を予防するたんぱく質も多く含んでいる。



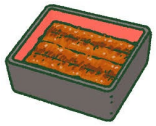
・納豆：ビタミンB1を多く含み、発汗により失われたカリウム
　などの電解質も多く含む、栄養価◎の食材。

・うなぎ：ビタミンB1のほか、紫外線の刺激により生じる活性酸素に対抗する
　ビタミンAやビタミンCを含む食材。

・経口補水液：ナトリウムなどの電解質と糖分がバランスよく配合された飲料水。

　軽度～中等度の脱水状態に陥った際口にすると、重度の熱中症を
　予防することに繋がる。

・麦茶：ナトリウムやカリウムを豊富に含む、ノンカフェインの飲料水。
　熱中症予防によいとされている。



8 働きがいも経済成長も
13 気候変動に具体的な対策を
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
港KOMACHIBAはSDGｓに向けた取組みを行っています。