

茂原市市民協働パイロット事業

第2回 Mobaraまるまるマルシェ

今年5月に開催してご好評いただいた「Mobaraまるまるマルシェ」を再び開催します。
ご家族・お友だちお誘い合わせのうえ、お越しください。



日 時 10月12日(土) 8時～13時30分

場 所 市役所市民広場 (庁舎南側)

主な内容

- ・地元農産物の展示販売
- ・各分野の職人、料理人、アーティスト等による食文化やアートなどのブース出展
- ・体験型ワークショップ (アート体験、絵本の読み聞かせなど)

お問い合わせは、Mobaraみらい応援団

<http://chiba-ken.jp/mmarumaru/>

☎090-4062-0457 齋藤、☎090-8039-0274 御須へ。

食生活改善推進員コーナー

熱中症予防 ～水分補給について～

熱中症とは、体温並みの気温の中で、汗をかいて体の水分が少なくなることで、熱が体にこもった状態をいいます。運動していないから大丈夫と思いがちですが、残暑が厳しいこの時期は運動をしていなくても気温が高いため、気付かないうちに自然と汗をかいている場合があります。したがって、運動をしていなくても水分補給が必要となります。

人間の体は、約60～70%が水分で構成されています(成人で体重の約60～65%、子供は70%と高く、女性や老人は55%前後と低い)。人の水分量は、加齢とともに、少なくなります。高齢者には水分が多く含まれる筋肉が少ないことが原因で熱中症になりやすいと言われています。

水分をとればなんでもいいというわけではありません。冷たい飲み物や甘い飲み物を多くとるのは、夏バテの原因になってしまうので、注意が

必要です。冷たい飲み物の摂り過ぎは、暑さで弱った胃腸に負担をかけ食欲不振になりがちですし、甘いジュース類は糖分によって空腹を感じなくなり、食事による必要な栄養を摂れなくなってしまうがちです。夏バテで食欲不振になつてしまつても脱水症状をさけるために次のことに気をつけましょう。

- ①水分だけは必ず補給するようこころがける。そして、1日に必要な栄養は、なるべく食事から摂る。
- ②日頃の健康管理も必要です。暑さに負けない体をつくるため、日常的に運動し筋肉量を増やす。
- ③睡眠不足や二日酔い、風邪気味など体調不良に気を付ける。



献血にご協力をお願いします

日時 = 9月30日(日)
10時～11時45分、13時～16時

会場 = 中央公民館

主催 = 茂原・茂原長生ライオンズクラブ

共催 = 茂原市献血推進協議会

お問い合わせは、市健康管理課 (2階)

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

市保健センター
お問い合わせは、

茂原市食生活改善協議会
茂原支部 高橋 昭子

上手に水分補給し、残暑を乗り切りましょう。

水分補給のポイントは、どの渴きを感じる前に適切に水分をとることです。のどの渴きを感じはじめたときは、すでに脱水が始まっています。

渴きを感じてから水を飲むのではなく、水分が不足しやすい就寝の前後や、運動の後や途中、入浴の前後などに水分をとることです。