

《解答》



第一問

- ただし、これは一年を通しての平均的な数字です。夏場など汗をかく季節には当然より多くの水分量が必要です。私たちは実に一日約2500ccもの水分を汗や尿などで体外に放出しています。食べ物から吸収できる分を差し引いても、飲み物で1000cc以上は水分摂取しておきたいところです。

第二問

- × 湿度を28℃前後に保てるように心がけるのが最も快適な睡眠を得られると言われていています。寝苦しいからと言って、あまり低く設定しすぎると風邪をひいてしまう恐れも…。基本的にクーラーだけに頼るのではなく、扇風機と併用した生活を心がけましょう。

第三問

- × 糖分ではなく塩分です。熱中症になった場合、当然汗をかなりかいてしまっています。そして汗をかいているということは、体内の塩分も失われてしまっています。すぐに補給しましょう。夏場体調が悪くなった時には、脱水を疑い、できるだけ水よりもスポーツドリンクを飲みましょう。

第四問

- × 夏バテの原因の一つが冷たいものばかり食べて胃腸が弱ってしまうことです。夏に熱いものを食べるのはなかなか気が進まないかもしれませんが、夏バテ防止には必要不可欠です。冷たいものも時にはいいですが、あったかいものを食べて夏バテを予防していきましょう。

第五問

- 土用の丑の日に関しては諸説あるのですが…兎に角、ウナギに夏バテ防止の効果があるのは間違いない話です。ウナギには豊富に含まれるビタミンB1は疲労回復物質と言われ、私たちの体に溜まった疲れを吹き飛ばしてくれます。美味しいウナギを沢山食べて、夏を乗り切りましょう!!

おまけクイズ

- めしべ 実はあのヒゲ、めしべでできているんです。ちなみに沢山あるように見えるヒゲですが、実はトウモロコシの実の数と全く一緒の本数が生えています。

いかがだったでしょうか？今回は高齢者の方にお勧めの夏に関する健康豆知識クイズを紹介しました。このクイズを活用して、健康的に今年の夏を過ごしていただければと思います。

