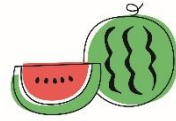




栄養科だより 8月号

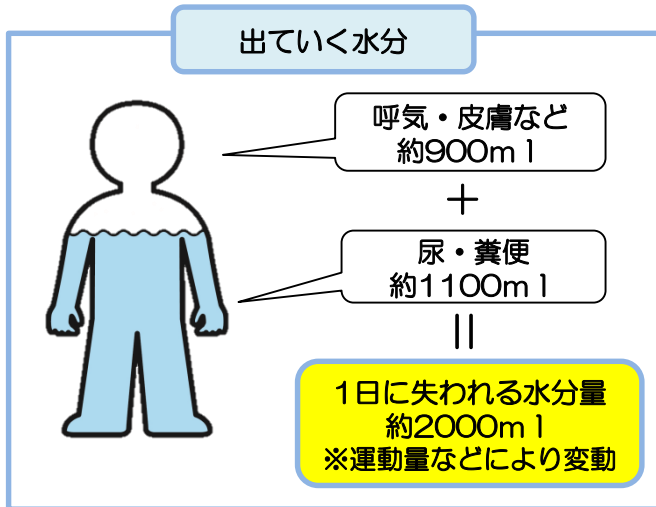


8月4日は日本栄養士会が定めた「栄養の日」です。

今年は猛暑が長く、例年より熱中症になる方が増えています。規則正しい食生活とこまめな水分補給が大切です。

体に必要な水分量は？

体の水分は日々尿や糞便、汗により出ていきますが、呼吸や皮膚からも目に見えない水分が絶えず失われています。失われた分の水分を取り戻せない場合に脱水症や熱中症のリスクが高まります。



入れたい水分

- 3食の食事に含まれる水分量 約500ml
- 飲み物で必要な水分量 約1100ml
- 体の代謝で補われる水分量 約400ml

1日に必要な水分量 約2000ml

文献：改訂 栄養学総論

バランスの良い食事を！

毎食の食事を菓子パンやお菓子のみなど偏った内容になると、必要な水分量が摂取できません。主食、主菜、副菜をバランスよく取り入れた食事を心がけましょう。



こまめな水分補給を！

水分補給のタイミング（1回コップ1杯）

- 1、起床時 高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、熱中症になりやすいです。
- 2、食事 「のどが渇く前に飲む」を心がけましょう。
- 3、10時頃
- 4、運動時
- 5、15時頃 また、体温や体格、運動量によっても水分必要量が変わります。他にも飲めるタイミングがある場合は1時間おきなど意識して飲みましょう。
- 6、入浴前後
- 7、就寝前

●冷やしだし汁ドリンク●

【材料】

- だしパック 1袋
- 水 600ml
- 塩 ひとつまみ（約0.5g）

【作り方】

- 1、水にだしパックを入れ煮出し、冷やす。
- 2、塩を入れる。

基本は水、お茶で水分補給をしましょう。甘いスポーツドリンクが苦手な方や糖分を控えている方でもおいしく塩分補給ができます。

腎臓の機能が低下している方は水分・塩分制限がありますので注意しましょう。医師や管理栄養士にご相談ください。

~7月の行事食~



- 三食そうめん
- 星くずまんじゅう
- えびとベーコンのガーリック炒め
- トマトとオクラのおろし和え



- うなぎちらし
- 茄子の大葉おろし和え
- すまし汁
- 桃ゼリー&ヨーグルト