

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～飲水は1日5杯以上～

高齢になると口渴感を感じにくくなり、また、お手洗いが近いことや尿漏れを気にして水分の摂取量が少なくなりがちです。

水分の摂取不足は、夏には熱中症のリスクとなります。血液が濃厚になると血栓ができやすくなります。

1日に最低でも5杯（食事時に1杯を3回と食事間で2杯）は飲むようにしましょう。

その他にお水を飲むタイミングとしてとくによいのは以下のようなときです。

☆朝起きてすぐ

☆入浴前後

☆運動中や後

☆寝る前



 毎日しっかり水を飲んで健康を目指しましょう!!

☆持病のある方は、かかりつけ医の指示にしたがってください。

家で経口補水液を作ってみましょう!

(材料) ※経口補水液はその日の内に飲み切ってください。

水 1リットル

砂糖 20～40g (大さじ山盛 2～4杯)

塩 3g (小さじ1/2) を混ぜるだけ。

☆カボスやレモン果汁を半個分位入れてもよいです



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

