

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

内臓の冷えすぎに注意！

まだまだ暑い日が続いています。水分摂取をこまめにしていますか？暑い季節は体も口も冷たいものを欲しがります。今月は飲み物の温度についてのお話です。

冷たい飲み物ばかり摂っていると…

- 血管が収縮して、血流が悪くなる。
- 内臓が冷えていき、基礎代謝が下がる。(内臓機能の衰えにつながる)
- 胃腸の働きが低下し、栄養の吸収力が低下。(食欲低下、便秘、下痢など)
- 免疫力が低下。(腸は免疫の要！)

これらが続くと、体は栄養も水分も不足した状態になり、「疲れが抜けない」「体がだるい」「食欲が沸かない」など『夏バテ状態』に陥ってしまうかもしれません。

喉が渴いたと感じる前に、水分補給をすることが大切です。



夏場は冷たいものを摂取する機会が多くなると思います。体調や目的にあった水分摂取を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう♪

～こんな時には、冷たい飲み物で水分補給～



運動中などで大量に発汗している時、体温が上がっている時、脱水時など、**速やかに水分補給&体を冷やしたい場合**には、冷たい飲み物で補給しましょう。

冷たい飲み物は喉の渴きも抑えやすく、胃腸への吸収が早いです。ただし、「**一気に飲み**」や「**ガブ飲み**」は控えましょう。



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

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 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539