



夏の脱水に注意！こまめな水分補給を

いよいよ夏本番ですね。暑い時期は、汗をかくことで体の水分が失われやすくなります。年齢を重ねるごとに「喉の渇き」を感じにくくなるため、気が付かないうちに脱水になっていることもあります。

脱水は熱中症だけではなく、食欲低下・ふらつきなどに繋がることもあるため、日頃からの予防が大切です。



注意

こんな症状はありませんか？

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 喉が渇く | ☐ □□の中が渇く | ☐ めまいや |
| ☐ 尿の色が濃い | ☐ 食欲がない | ☐ 立ちくらみがある |
| ☐ 尿の回数が少ない | ☐ 身体がだるい | |



水分補給のコツ

- ①喉が渇く前に飲む
- ②一度にたくさんではなく、こまめに飲む
- ③起床後・食事中・入浴前後・就寝前にコップ1杯を目安に飲む
- ④水やお茶以外に、牛乳・味噌汁・果物なども摂取する

＊水分制限のある方は
医師・管理栄養士にご相談ください。

水分の多い食べ物



脱水は便秘の原因にも…

体の水分が不足すると、腸が便の水分多く吸収し便が硬くなり、便秘になることがあります。野菜や果物で「水分」だけではなく「水溶性食物繊維」も一緒にとることで、便が柔らかくなり排便しやすくなります。



8月の行事食

8月11日（火）夕食・五目ごはん
山の日

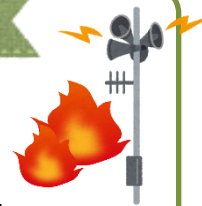
- ・鶏肉の生姜焼き
- ・ブロッコリーの和え物
- ・果物



9月の行事食

9月1日（火）昼食
防災の日

- ・ごはん（備蓄）
- ・鯖の味噌煮
- ・大根辛み煮
- ・白菜のマヨ和え
- ・豚汁（備蓄）
- ・カロリーメイトブロック



9月21日（月）夕食
敬老の日

- ・五目ごはん
- ・赤魚の養老蒸し
- ・ほうれん草の海苔和え
- ・えいようかん



9月23日（水）夕食
秋分の日

- ・栗とキノコの炊き込みご飯
- ・鮭のチャンチャン焼き
- ・インゲンドレッシング和え
- ・手作りおはぎ

