



栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1

TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 80 平成27年7月号

夏バテ防止！！

正しい水分補給で夏バテを予防しよう！

私たちの身体の約50～70%は水分でできています。特に暑い夏は水分補給が欠かせません。間違った水分補給をすると体調を崩す原因にもなります。正しい水分補給について紹介します。

水分補給のポイント

水分補給を生活のリズムに！

身体が水分不足にならないようにするためには、失った分量の水分を補うことが基本です。1日に8回くらいコップ1杯を目安に水分補給をしましょう。



① 起床時

寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかいています。失った水分を補給して1日のスタートを！



② 朝食時

食前に飲む1杯の水は、胃腸を刺激し消化を助けます。また、便通も促します。



③ 10時頃

おやつタイムに子供も大人も水分補給を忘れずにしましょう。



④ 昼食時

食前又は食事中に水を飲みましょう。消化・吸収を助け、食べ過ぎ防止にもなります。



⑤ 15時頃

おやつに添えて水分補給をしましょう。1杯の水で口も頭もリフレッシュ！！



⑥ 夕食・晩酌時

食前食中に水分補給を！！アルコールに利尿作用があるため、お酒を飲む場合には水も一緒に摂りましょう。



⑦ 入浴時

入浴で体が温まると汗が出ます。入浴前後には必ず水分補給をしましょう。



⑧ 就寝前

就寝中には約コップ1杯の汗をかきます。睡眠中に失われる水分の補給を！！
※夜間のトイレが心配な方は寝る1時間前に水分補給して、就寝直前にトイレへ。



だるくて
食欲もない…
何もやる気
がおきない



1



きっと
夏バテだわ！！

2



今日の夕食は
あれに決まりね！！

3



うなぎを食べて
スタミナをつけ
よう！！

4

7月24日は土用丑の日です。
「う」から始まる食べ物を食べて、
夏負けしないようにしましょう。