

栄養科通信 7月号



気温が高い日が多くなってきました。

しっかりと水分補給をし、脱水を予防しましょう！！

～水分補給のポイント～



こまめに飲む

一度にまとめて飲むと、内臓に負担がかかります。
コップ1杯の量を、1日に6～8回を目安にとりましょう。



のどが渇く前に！！

のどが渇いたと感じた時には、既に脱水が始まっているとも言われます。

特に高齢者は、のどの渇きを自覚しにくいので注意しましょう。



基本は、水・お茶

スポーツドリンクには、糖分と塩分が含まれているので、たくさん汗をかいた時に適していますが、普段は水かお茶で十分です。
また、ジュースなどは糖分のとり過ぎにつながります。

冷たすぎない

冷たい飲み物は、胃の働きを悪くし下痢を起こすことがあります。

アルコールは×



アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体の外に水分を排泄してしまいます。

土用の丑の日

7/20 8/1 は土用の丑の日です。

”う”から始まるものを食べると夏負けしないと言われています。



きゅうりは
ウリ科！

