



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
令和元年度 6月号

紫陽花が色づき始めると梅雨の訪れを感じます。
季節の変わり目は体調を崩しやすくなる季節です。バランスのいい食事を摂ることがとても大切です。水分補給も忘れずにこまめに取りましょう。
6月「歯と口の健康週間」6月4～10日に合わせ、しっかり噛んで食べることや食後の歯磨きなどを習慣づけましょう。



～水分補給5つのポイント～



①のどが渇く前に飲む。

「のどが渇いた」と感じた時は、もう体の水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

②少しずつ、こまめに飲む。

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

③冷やしすぎや保管場所にも注意。

スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15℃という研究結果があります。また高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

④飲み物の種類に気をつける。

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また摂り過ぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。普段は水かお茶を。たくさん汗をかいたときはイオン飲料も必要ですが、糖分・塩分の摂り過ぎに注意する必要があります。

⑤食べ物からも水分補給。

飲み物だけが水分補給ではありません。例えばご飯や汁ものにもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給をしましょう。

