

食事栄養通信

小山高齢者支援センター
介護予防教室コース編
令和元年7月8日

著：はしもと南口クリニック
管理栄養士 高橋瑞穂

脱水予防！ 飲み物の選び方・飲み方

昨年(2018年)は、気温が35度を超える
猛暑の日が練馬区で26日間観測されました！
今年も同様の暑さが見込まれます。

日中はお茶やお水ではなく
経口補水液やスポーツドリンクを
飲みましょう！

ゼリータイプも
あります！⇒



水分を摂る
タイミングは？

- 朝、起きてすぐ
- 1日3回の食事中、もしくは食後
- お風呂上り
- 寝る前

1日6回は水分補給タイムがあります！

そんなに飲めない！
という方におススメ！

水分豊富な夏野菜を食事に取り入れ
そうめんだけ、ご飯だけ、といった
炭水化物のみでの食事は避けましょ

スーパーやコンビニのお惣菜を
使うと便利です♪

