



水分とってますか？

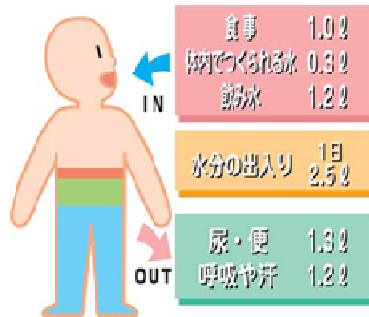
私たちが生きていくために「水」は大切なものです。
飲む量が少ないと健康を害することがあります。

○熱中症（屋内でも発生）

○脳梗塞・心筋梗塞（重要な要因）

特に高齢の方はのどの渇きを感じにくく、水分が不足しがちです。こまめに水分補給しましょう。

*腎臓病や心臓病など、水分制限が必要と言われている方は、医師の指示に従ってください。



いつ飲むといいの？

のどの渇きは脱水のサインです。渴く前に水分をとり、次のときは意識的に飲みましょう。

- ①就寝前、起床時
- ②スポーツの前後
- ③入浴の前後
- ④アルコールを飲んだ後



汗をかいた後の飲酒はさらに水分が奪われる原因になります。飲みすぎに注意し、水分を補給しましょう。

何を飲めばいいの？

アルコールだけでなく、多量のカフェインを含む飲料やお茶は、尿の量を増やして、体内の水分を排泄してしまいます。水分補給としては、

水や麦茶など（カフェインが入っていないお茶）を利用し、汗を多くかいたときは、必要に応じてスポーツ飲料など吸収の早いものを利用しましょう。



しっかり食べて、夏を乗り切ろう！

○夏こそ、食事バランスが大切です。

暑い日が続くと食事メニューが偏り、必要な栄養素が不足してしまうことがあります。

①主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう

②肉・卵・魚・大豆製品をバランスよく食べましょう

③色の濃い野菜を食べましょう(緑黄色野菜はビタミン類が豊富です)

○冷たいものはほどほどに

アイスクリーム・カキ氷・ジュース・ビールなどは、胃腸を冷やして



夏の食事の落とし穴！？

塩分の取りすぎに注意

夏場は麺類を食べる機会が増え、塩分を多くとってしまいがちです。麺類の汁は残すなど、気をつけることも大切です。

油脂類のとりすぎに注意

揚げ物の食べすぎに注意しましょう。特にナスはとても油を吸いやすく、油で揚げると高カロリーです。時には蒸す・焼く・電子レンジで加熱など、調理法を変えてみま

