



ケンゆのかわ 栄養だより

～ 夏を元気に過ごすための脱水予防 ～



脱水予防のために必要な水分量



1日 約**1.2ℓ**
飲みましょう！



コップに換算すると
約**6～8杯分**！



起床後、食事中、入浴前後、就寝前など
1日に**何度も飲む**ことが大切です。

脱水時に起こる からだの症状

⚠️ こんな症状がある場合は脱水のサインかもしれません。



体がだるい
(倦怠感)



めまい
立ちくらみ



頭痛
吐き気



尿が濃い
少ない



熱がこもる



夏におすすめの食べ物

水分を多く含む食べ物



野菜

果物

ゼリー
ヨーグルト

水分バランスを整える食べ物



カリウム
体内の水分
バランスを調整

ナトリウム
汗で失われた
成分を補う

ビタミンB1
熱中症の症状緩和
筋肉の疲労軽減



脱水予防のポイント

水分は時間を決めて、
喉が渇く前から飲む
ようにしましょう！



エアコンや扇風機で
室温を28℃以下
の適温に保ちましょう。

食欲低下に注意し、
1日3食しっかり食べる
ことを心掛けましょう！

