

みえの郷給食だより

夏はしっかり水分補給！

2026年8月号

水分（体液）の割合

70%



小児

60%



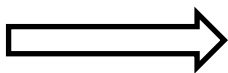
成人

50%



高齢者

※数値は、
体重あたりの
割合



高齢者が脱水状態になりやすい理由

- ①筋肉量が減り、身体の水分量が減る
- ②喉の渇きを感じづらくなる
- ③腎臓機能の低下
- ④トイレが気になり飲む量を控えている
- ⑤嚥下障害や食欲低下による水分量の低下
- ⑥利尿作用のある薬を飲んでいる

〈1日に必要な水分量〉

1日に失われる水分量は約2.5ℓ（汗や尿などとして排泄）

食事（3食）などから補充される水分量は約1.3ℓ

1.2ℓ程不足 この不足分が一日の水分補給量になります

のどの渇きを感じる前に1日6～8回に分け、コップ1杯ずつ飲みましょう

※ただし、腎疾患や心疾患などにより水分制限されている方は医師の指示に従いましょう

水分は飲み物だけでなく食事からも摂取しています
また汗で失われる塩分も補給できます

3食のうち1食抜く、食べる量が少ないと
食事から不足するもの

栄養（塩分）
※筋肉が減る



水分

気温が高い日や活動量が多い日は、
失う水分量が増えるため
意識して多めに水分補給を!!



食事は同じ食品の仲間に偏っていませんか？
食品の栄養素は単体よりも組み合わせで摂る
と不足している物を補い合い栄養価が高まります

胡瓜やトマトなどの旬の夏野菜は
約90%が水分です
ビタミンやミネラルも補給でき、
体温を下げる作用もあります



畑で採れた胡瓜やトマトに湯がいた豚肉など
をプラスしてみてもいいですか

7月の行事食のご紹介

御一日献立



海の日



土用の丑



8月食ひろば
青空ゼリーと
レモンクッキーを
召し上がって
いただきました。

