

# おやまだ給食だより

2018年6月号

## 水分補給できていますか？

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと  
脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと  
筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

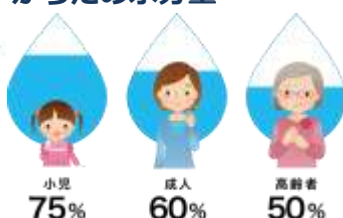
20%失うと  
死に至ります。

夏本番を前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「脱水」です。

特に体の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくい高齢者は脱水になりやすいといえます。

体の水分量が不足すると健康障害をきたすことがあります。熱中症や脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

### からだの水分量



### 一日の水分の出入り

摂取		排出		
飲料	約1300ml		尿	約1500ml
食品	約900ml		汗・呼吸	約900ml
代謝水	約300ml		大便	約100ml
約2500ml			約2500ml	

## 水分の上手なとり方

### ・どれくらい水分が必要？

一般的に食事から摂取できるもの以外に、**1000~1500ml**必要だと言われています。

### ・いつどんなふうにとればいい？

ゆっくり少量（150~200ml）ずつ7~8回にわけて**こまめに飲む**。特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！  
①起床時②運動の前後③入浴の前後④就寝前

### ・何を飲めばいい？

平常時の水分摂取に最適なのは**常温に近い温度**の水やお茶。たくさん汗をかいた時は**イオン飲料**が最適。水分でむせる方はとろみをつけたり、ゼリー飲料を利用しましょう

## 5月の行事食のご紹介



御一日献立



行事食：憲法記念日



行事食：こどもの日

## 6月の行事食は？

1日：御一日献立  
『向夏弁当』



## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。