

「上手な水分の摂り方」



「食べること」を支援します！

Heartfulハートフルサунк 認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士

平素は、ハートフルサункに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。これからも、ハートフルキッチンのお食事を通して皆様に健康をお届けするために日々精進してまいります。いよいよ6月に入りだんだん暑くなってきましたね。そこで今回は「水分補給のコツ」についてお伝えしようと思います。

《まず初めに》

水分補給は体内を綺麗に保つだけでなく、熱中症や心筋梗塞、脳梗塞の発症を防ぐためにも重要とされています！

一日1～1.5ℓ

・利尿作用のある

アルコール、コーヒー、紅茶

などではなくお水を中心に



《水分補給のポイント》

①ペットボトルを用意する

蛇口からではなく、ペットボトルを目安に飲むと飲みやすいですよ。あらかじめ1～1.5Lの水をペットボトルに入れ用意しておきましょう。

②のどが渴いたと感じる前に

手の届くところに飲み物を用意しておき、いつでも飲めるようにしましょう。

③定期的に飲む習慣付けを

「起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、寝る前」などと飲むタイミングを決めておきましょう。

一回200mL（コップ一杯）

④一日三食バランスの良い食事を

食事からも水分をとるよう心がけましょう。



身近なお悩みに管理栄養士がお答えします。
食事・栄養でお悩みございましたら、お気軽にご相談ください。

管理栄養士 山本

080-7258-8465（月～金 9:00～18:00）