

「栄養相談」を受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士が担当しております。
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、
私たちは、その方に合った食事の摂り方を具体的に
わかりやすくアドバイスできるよう心がけています。
ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)



柴本内科循環器科 管理栄養士より



『水分補給～飲み物いろいろあれど～』

人間の体からは、毎日尿や汗として約 2.5ℓの水分が失われます。
失われた水分は食事や飲み物を通して補給する必要があります。
一般的な成人では食事などから約 1.3ℓ、残りの約 1.2ℓは飲み物で水を補給する必要があります。
夏は気温が高く、よく汗をかくので、それに見合う分の水分補給が必要となります。

(注:腎機能や心機能が低下している場合等、
症状によって水分を控える場合もありますので、主治医に相談しましょう。)

今回は**効果的な水分補給のポイント**をご紹介します。

水分補給の飲み物は何でもOK?



水やお茶がお勧めです。
暑い季節はジュースやコーラ等の炭酸飲料の清涼感を好む方も多いのですが、
糖分の摂り過ぎになりますので気をつけましょう。



じゃあ…
ビールでの水分補給はOK?



コーヒーやアルコールには利尿作用があります。
たくさん飲んでしまうと、飲んだ以上に尿として排泄されて
しまいますので、飲み過ぎないようにしましょう。



水分は一度に多量でなく数回に分けて、
ゆっくり飲むようにすると良いですね。
また、喉の渇きを感じなくても、こまめに
飲むことが大切だよ！

