

6月



栄養課ニュース



今回のテーマは「正しい水分補給について」です。
これからの季節、脱水症状や熱中症には要注意です。
バランスのとれた食生活と、こまめな水分補給を心がけましょう。

一日の水分補給のタイミング

目覚めの一杯

睡眠中の濃くなった血液をさらりとリセット

移動中

暑い日はお水を携帯し汗をかいたら早めの水分補給を



朝昼夕の食事中

食事中の消化をスムーズに



入浴前と入浴後

入浴前は発汗促進作用に入浴後は汗をかいた分だけ水分補給を

就寝前

水分を補給できない就寝中の血液ドロドロを防ぐ



普段の生活では、

飲み水 1.2リットルの水分補給が必要です

正しい水分補給で健康な毎日を目指しましょう！！

☆栄養指導について☆



当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

