

# 栄養課だより 夏号

2025年7月  
村上記念病院  
栄養課 発行

今回のテーマ

【隠れ脱水】に注意！あなたの水分、足りていますか？

梅雨が明け、いよいよ夏本番！暑い日が続くと、私たちの体はたくさんの汗をかき、知らず知らずのうちに水分が失われていきます。「喉が渴いていないから大丈夫」と思っていませんか？実は、喉の渴きを感じた時には、すでに脱水状態に傾き始めています。

今回は、夏の健康管理に欠かせない『水分補給』について、その大切な役割と、今日からできる効果的な水分の摂り方をご紹介します。

## 水分の体内での大切な役割

私たちの体の約60%は水分でできています。

この水分が、生命活動を維持するために様々な役割を担っています。

### ①体温調節

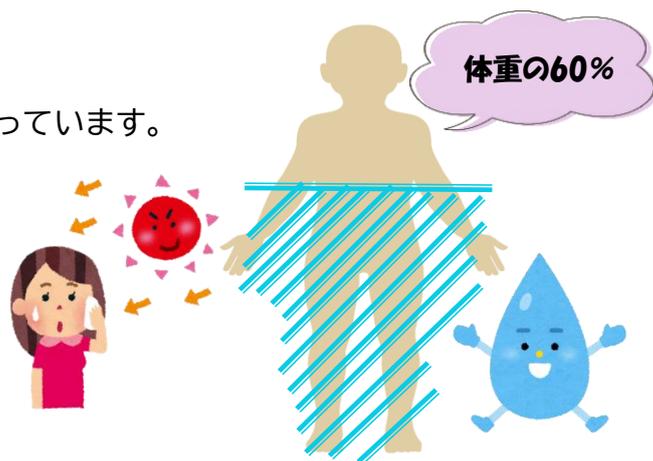
汗をかくことで熱を放散し、体温を一定に保ちます

### ②栄養素・老廃物の運搬

血液やリンパ液として、全身に必要な栄養素を運び、不要な老廃物を体の外へ排出します

### ④臓器の保護

クッションの役割で、衝撃から大切な臓器を守ります



## 「隠れ脱水」とは？

自覚症状がないまま、体内の水分が徐々に不足していく状態です。特に高齢者の方や、発熱・下痢などで体調が優れない時は注意が必要です。喉の渴きを感じにくいこともあり、気づかないうちに進行してしまうことがあります。

## 「脱水」が引き起こすリスク！

軽度の脱水でも、だるさ、めまい、食欲不振などの不調が現れることがあります。さらに進行すると、熱中症のリスクが高まるだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる重篤な病気の引き金になることもあります。

## 今日からできる！効果的な水分の摂り方

●こまめに、少しずつ！



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度(150ml程)を1日8~10回に分けて飲みましょう

●飲むタイミングを意識！



起床時、食事の時、運動前後、入浴前後、就寝前など、いつもの習慣にプラスすると飲み忘れにくくなります

●何を飲む？

○水や麦茶がおすすめ



△スポーツドリンク

⇒糖分や塩分を含むので常に飲むのはダメ



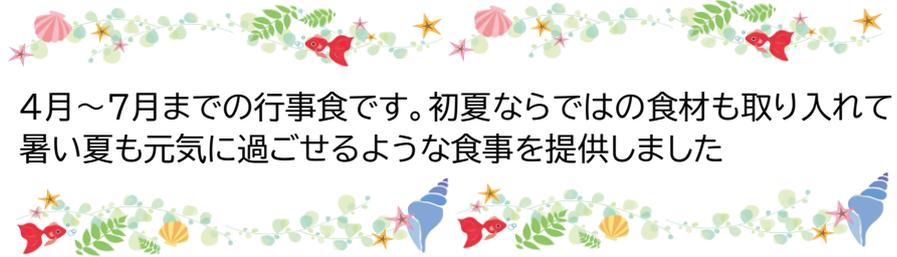
×ジュース類

⇒糖分が多く、かえって喉が渴きやすくなるため控えましょう



水分補給は、夏の健康を守るための最も基本的で大切な習慣です。ご自身の体調や活動量に合わせて、賢く水分を摂り、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

# 今号の行事食



4月～7月までの行事食です。初夏ならではの食材も取り入れて暑い夏も元気に過ごせるような食事を提供しました

## 【昭和の日】

4月29日



ピースご飯／焼魚／田楽  
キャベツの和え物／ゼリー

## 【こどもの日】

5月5日

巻き寿司を提供しました。  
海苔が食べにくい人には卵巻きを提供しました。



巻き寿司／ゆかり和え  
すまし汁／水ようかん

## 【七夕】

7月7日

天の川に見立てて、そうめんを提供しました。  
行事食カードに、みなさんの  
願いが書けるよう短冊を  
添えました。



そうめん  
オクラとトマトのサラダ  
いなり寿司／七夕ゼリー

## 【冷やしうどん】

夏の間は、冷たいうどんを提供しています。  
青シソ、大根おろし、みょうがを盛り付けて、  
さっぱりと喉越し良いメニューです。



最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2025年10月の予定です。  
どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課