

INOKUCHI



# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2017年

Vol. 63



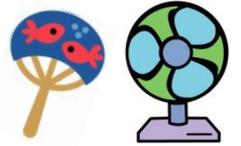
発行

日に日に暑さも増し、最高気温の記録更新の数字を見るだけで参ってしまう毎日です。暑いと体がだるくなったり食欲がなくなったり・・・と体調が崩れてしまうので、そうならないよう元気に夏を乗りきるためのポイントを今回はご紹介します！

栄養指導室 松田・大下



## ポイント① 温度計を部屋につけて温度を見よう 室温は28℃を超えないように



まず、部屋に温度計を置いて室温をこまめに見ることが大事です！暑さの感じ方は人によって異なり透析患者様は特に温度変化を感じにくい傾向にあるため、ご自身の感覚ではなく温度計を見て過ごしやすい環境にしましょう。また、就寝中は朝までエアコンを28℃設定にしておくようにしましょう。つけたり消したりするよりつけっぱなしの方が節電になることもあります。



## ポイント② 食事のバランスを考えよう！



食欲がないからと食事量が少なくなったり、冷たい飲み物やアイス、麺類、果物などに偏った食生活になっていませんか？食事からの栄養が不足すると、筋力や免疫力の低下を招き、体調を崩す原因にもなります。



食事は朝・昼・夕と **3食** でリズム正しく♪

主食（ご飯、パンなど）と主菜（メインとなるおかず）、副菜（小鉢のおかず）をそろえましょう！

麺類や丼物などの単品料理、冷たい料理ばかりは控えてくださいね。



## ポイント③ 水分の摂り方について知ろう！



**1日水分摂取目安量：500ml＋尿・汗の量**

汗をかいたと思って思うほど汗の量は出ていません！それを知るためにはこまめに体重を測り、どの程度の行動・運動でどのくらい体重が減るのかを知りましょう。また、水分を必要以上に摂ると空腹を感じにくくなるため食事量が減ります。やはり、元気に過ごすためには飲むより『食べること』が大切です！

ちょっと気になる

## 飲み物について...



屋外で過ごす時に汗を拭いたら・・・  
少しずつ飲みましょう



商品名（100mlあたり）	ナトリウム	食塩相当量	カリウム
アクエリアス	34 mg	0.1g	8mg
ポカリスエット	49 mg	0.1g	20mg
グリーン ダ・カ・ラ	40mg	0.1g	7mg
経口補水液オーエスワン	115 mg	0.292g	78 mg

