



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム

6月号
水分補給

忘れていませんか？

暑い日が増えてきましたが、水分をしっかりとっていますか？

水分補給のポイントは一気にではなく、**喉が乾いていなくてもこまめに**補給することです！1日にコップ6杯分以上飲むことが望ましいとされています。特に**就寝前、起床後**は水分を摂らない時間が長く、気づかぬうちに汗をかいているので脱水症状になりやすく注意が必要です！

また、1日の水分摂取量は飲み物だけでなく**食品に含まれる量**も合計してカウントされます。しっかり食事を摂ることは低栄養だけでなく脱水の予防になります！

体内の水分が不足すると、血液がドロドロになり、体に様々な不調が出ますので注意しましょう！

水分補給のタイミング例



水分補給のポイント

★こまめな水分補給

のどが渴いたなと思ったときには既に体内の水分が不足しています。

★3食しっかり食べる

食事から約1リットルの水分をとることができます！特に夏野菜のキュウリやトマトは水分量が多くおすすめです！

★経口補水液も活用

汗をかくと水分だけでなく、塩分などの電解質も失われてしまいます。この電解質が不足すると、吐き気やめまいなどを引き起こす可能性があります△

ヤマナカのおすすめ商品

冷やしうどんセット
(熟成まぐろ丼)
598円

ヤマナカ全店取扱



冷やしうどんセット
(うな玉丼)
498円

一部店舗取扱

冷やしうどんセット
(海鮮バラちらし)
498円

ヤマナカ全店取扱

