

栄養科だより

2025年

慈誠会徳丸リハビリテーション病院

栄養科 金森

2025年12月1日発行

冬

号

気付けば12月…。

病院前の梅の木も、すっかり冬の装いになりましたね。

寒さの厳しい毎日ですが、引き続き体調管理に気を付けましょう。

冬の「隠れ脱水」に注意！

身体の水分の減少に、本人も気づいていない状態のこと。

❗ 冬こそ要注意！



水分が不足すると…

① 血液がドロドロになる！



② 免疫力が低下する！

喉や鼻が乾燥して、風邪をひきやすくなる

③ 便秘になりやすくなる！

排便がスムーズに
いかなくなる



○ 水・麦茶

✕ コーヒー・紅茶・ジュース
※カフェインが多い！

カフェインには利尿作用があり、
補給した水分を外に排出してしまいます。
糖分の多い飲み物は、水分補給のつもりが
余計に喉が渇いてしまうことも！？

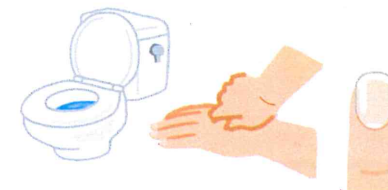
1日およそ **1.5ℓ** が目標

200mlのコップなら…
8杯くらい飲もう！



あなたは大丈夫？ 隠れ脱水チェック！

- ☑ **尿はどんな色ですか？**
尿は水分量が少ないと濃い茶色になります。
- ☑ **手の甲を反対の手でつまんでみましょう。**
元に戻るのに3秒以上経過していませんか？
- ☑ **人差し指の爪を強くつまんでみましょう。**
ピンク色に戻るまで2秒以上かかるのであれば、隠れ脱水の疑いがあり！



冬の食材で水分補給をしよう！



冬の食材は栄養価も高いので、鍋や味噌汁にして食べましょう！

水分補給をしながら、身体も温めることができます。



10月の行事食は…

スポーツの日献立 でした！

- 🏈 柚子しめじおこわ
- ⚽ 玉ねぎの味噌汁
- 🍷 とんかつ
- 🍷 おからのゆかり和え
- 🍷 じゃこなます