



すばる六甲 栄養だより



～上手な水分補給のコツ～



高齢の方が脱水状態になりやすいのはなぜですか？

- ① 水分を蓄える筋肉が減るため
- ② のどの渇きを感じにくくなり、水分を摂る量が減るため

そのため

適切な水分補給と食事をきちんととることが
脱水予防に不可欠です。

⇒100～150 ミリリットル(小さめのマグカップ 6～8 分目)の量を
1日 6～8 回を目安にこまめに水分を摂りましょう！

時間やタイミングを決めて
水分補給をおこないましょう！

