



# すばる六甲 栄養だより

～飲み物を上手に活用してこの冬も元気に過ごしましょう～



## 市販品を使って、水分と栄養補給を

エネルギーが補給できるココアや乳酸菌飲料、たんぱく質を補給できる牛乳やヨーグルト、豆乳などを間食に取り入れましょう



## 飲み物でむせてしまう

飲み物でむせがみられる方は、とろみ調整食品を利用しましょう。また、ゼリー状の飲料を活用するのも良いですね。



## 食べる量が少ない

食べる量が少ない場合には、栄養補助食品を活用してみましょう。少量でバランスよく栄養を補えます。飲料タイプ以外にもさまざまな商品がありますので取り入れやすいものを見つけると良いですね。



## 大量に汗をかいた、または発熱・下痢・嘔吐がある

水分と電解質が同時に失われています。そんな時は、経口補水液を少しずつ摂るようにしましょう。飲み込む力が弱い方はゼリータイプを利用しましょう。



出典：ヘルシーフード栄養指導ナビ  
<https://healthy-food-navi.jp/>