



# 栄養部だより



3月になりました。日に日に春らしくなってきて、気分も軽やかになりますね。

今まで寒くてなかなか外に出られなかった方も、体を動かすのに絶好の機会となりました。ぜひ外に出て春を感じてみませんか。

出かけるとカフェなどでお茶を飲んだりする機会もあると思いますが、みなさんは自分が1日に摂っている水分の量を知っていますか？最近水分のコントロールがうまくいってない方の話をよく聞きます。一度基本に戻ってみましょう。



## ☆自分が1日に摂っている水分の量を把握していますか？



まず、一度自分が飲んでいる水分の量を記録するか、写真に撮ってみましょう!!一緒に体重も測ってみるといいでしょう

→実際に飲んでいる水分の量でいいかどうか記録をスタッフに見せてアドバイスを受けましょう

どのくらい飲むと体重がこれだけ増えるのか今の自分の状態を知ることはすごく大切なことです

## ☆水分をとるときのコツ

- ① 1日に飲む水分を水筒やペットボトルに入れて自分で管理する
- ② 水分を取る際コップは小さいものを選ぶ
- ③ 喉が渴いたときは氷(約 20ml)をなめたり、うがい(約 10ml)をしたりする
- ④ 水分摂取は飲む時間と量を決める(できれば熱いものをゆっくり飲むとよい)
- ⑤ 水をペットボトルに入れて凍らせて溶かしながら少しずつ飲む

