

栄養だより 7月号

★熱中症に気をつけよう★

*体にはどのくらいの水分が蓄えられているの？
体重に対して、高齢者は約50~55%といわれています。



排泄(尿・便)、呼気、汗などから1日におよそ2500mlの水分が失われます。そのため、1日に2ℓは水分を摂る必要があります(水分制限されている方以外)

こまめに水分をとりましょう。



脱水症 予防

【お知らせ】

7月5日(日)

「みんなの日曜日」

朝：雑炊

昼：ココイチのカレーライス

夕：食宅便弁当

お知らせ!

7月7日(火) 昼食

「七夕冷やし中華」

です。

お星さま人参で飾付けます



お楽しみに~♡♡♡