

# 丸の内 栄養だより

平成29年7月

## しっかりと水分補給を！

だんだんと暑さが厳しい季節になってきました。この季節の水分補給は脱水や熱中症を予防するのにとても効果的です！夏バテしない為にも、こまめな水分補給を心掛けましょう！



どれくらい  
飲めばいいの？

私たちの体からは、毎日尿や汗として約2.5Lの水分が失われています。個人差はありますが、一般的な成人でだいたい1.5~2Lの水を飲み物として補給できると良いとされています。



起床時、就寝時、入浴の前後、運動の前後には、最低でもコップ1杯の水分は飲むようにしましょう!!

\* 腎疾患や心疾患をお持ちの方は、水分を控える場合もありますので、お医者さんと相談しましょう。



7/22(土)は夏祭りです♪焼きそばや焼きとり・たこ焼きなど、屋台メニューを提供します!! おやつもお楽しみに☆

