

日々の生活の中で水分を補給する方法とは

食事でも水分を補給をしましょう

成人の場合、1日の水分量の約半分は、食事から補給していますが、特に高齢者になると食べる量が減り、食事からの水分摂取も減少してしまいがちです。毎日3食しっかり食べる事は、身体の機能低下を防ぐだけでなく、水分不足にならないためにも、とても大切なことです。

食事に含まれる水分量

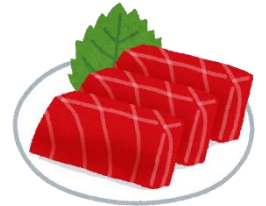
ごはん1膳 (150g)

約90cc



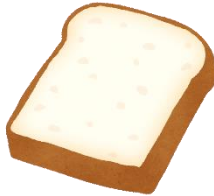
まぐろ刺身1人前

約55cc



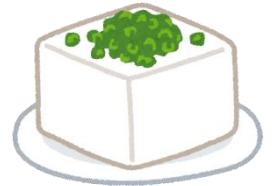
食パン6枚切り (60g)

約25cc



冷奴1人前 (100g)

約90cc



きつねうどん1人前

約580cc



ほうれん草のお浸し1人前 (100g)

約90cc



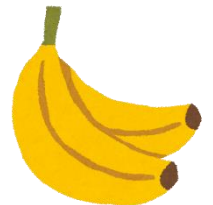
カッププリン1個

約70cc



バナナ1本 (100g)

約75cc



水分不足は免疫力不足??

身体の水分が不足すると、喉や目、鼻などの粘膜が弱まり、身体のバリア機能が低下しウイルスを身体の外に排出する働きが低下してしまいます。また、免疫機能の一つである、痰（たん）が出しにくくなり、体内にウイルスや細菌がとどまりやすくなってしまいます。コロナ禍のこの時代、こまめな水分補給とバランスの良い食事で、免疫力を高めていきましょう。