

# 栄養科だより 12月号

## 適切な水分補給について

### 体内の水分の役割

- 代謝
- 酸素や栄養素を体中に運んだり老廃物を運んで体の外に排出する
- 体温を一定に保つ

体に入ってくる水分と体から出ていく水分が釣り合っているのがベスト◎

食事(600~1000ml)

IN

飲料

代謝水(300ml)

OUT

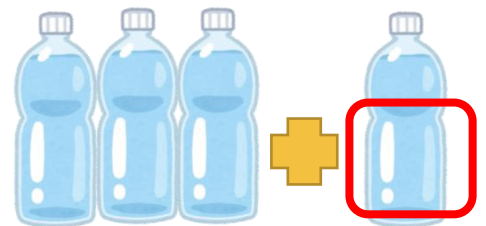
便、尿(1600ml)

呼吸や汗(900ml)

### 水分必要量簡易式

現体重×25~35

体重 60 kgの大人(60代)が  
1日に必要な水分量  
 $60(\text{kg}) \times 30 = 1800\text{ml}(1.8\text{L})$   
食事以外に 500mlペットボトル 3本半



### 注意事項

※腎機能障害がある場合には医師の指示に従ってください

※夏場は汗の量によって水分必要量が変わります

## 11月のイベントメニュー



エスカロール(北海道根室市)

デイケアで新米イベントを行いました!



焼きおにぎりに  
出汁をかけて  
お茶漬けに♪



ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで♪

令和5年12月1日発行  
星ヶ丘病院 栄養科