

4月

つるわクリニック 栄養便り



適切な水分摂取は認知症予防に繋がるといわれています

あなたは1日にどのくらい水分を摂っていますか？
水分不足だと脳の負担が大きく、認知症発症リスクが大幅に高くなると言われています。
コップ1杯程度（150～250ml）を1日6～8回に分けて飲むのが良いでしょう。

✓ 水分摂取のメリット

生活習慣病の改善

肌の潤いや乾燥の予防

便秘の改善・予防

おいしく食事を楽しめる

✓ 水分補給の工夫



食べ物や飲み物も糖分が多いものは過剰摂取に注意が必要



時間 やタイミングを決めて飲む

水分量の多いゼリーや **果物** ・寒天でも大丈夫



飲み物を **常に** 見える場所に置いて水分摂取を意識する



水分補給は水だけでなく **好きな飲み物** でも良い



水を飲むことは、人の体へのメリットが大きく簡単な健康維持の方法です。
水分を十分摂ると意識がしっかりするので、空腹感を感じやすくなります。
また、噛む力や唾液の分泌も良くなり、むせ込みが多かった人は改善していき、
食事を味わい、楽しむことができるように変化していきます。