

Nutrition Information

栄養だより7月号



旬の食材【なす】

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。

あなたに必要な水分量はどのくらいか、ご存知ですか？

暑い日が続くようになってきました。高齢者になると口渇感がなかったり、トイレが近くなるから控えたりと、水分を摂らなくなってしまい、気付かないうちに脱水症状になってしまふこともあります。それは熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。

人の約50～60%は水分です。人間には1日に1.3ℓ～2.5ℓの水が必要です。



第1講 1日に必要な水分量を計算してみましょう

今回は簡易計算式で計算しましょう。

- 22～55歳の場合：35ml × (実測体重) Kg
- 55～65歳の場合：30ml × (実測体重) Kg
- 65歳以上の場合：25ml × (実測体重) Kg

例えば70歳で50kgの人の場合
25(ml/Kg/日) × 50(kg)
= 1250(ml/日)



1日に1250mlの水分が必要となります。

第2講 飲用の水分量を計算してみましょう

まず、食事に含まれる水分量を計算します。

食事摂取 (Kcal) × 0.4 = 食事に含まれる水分量

一般的に施設での高齢者の食事は1500Kcalで提供されていると考え、食事に含まれる水分量はおよそ600mlとなります。1500Kcal × 0.4 = 600ml

次に食事に含まれる水分量を差し引いて、飲用分を計算します。

1250(ml) - 600(ml)
= 650ml

1日最低限必要な飲み水は650mlとなります。

第3講 体内の水分を20%失うと死亡の恐れ

5% 脱水症状や熱中症などの症状が表れます。

10% 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20% 死に至ります。



第4講 利尿作用について

アルコールやカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。



第5講 注意すること！

運動量が活発な方などはもっと多くの水分量を必要とします。

また、心不全や腎不全のある方は水分摂取量に制限のある場合があります。治療中の持病がある方は主治医に相談しましょう。

参照『健康のため水を飲もう』推進委員会



当院の食事

<6月の行事食>

※夏至(21日)『紫陽花膳』をお出ししました。



紫陽花膳

嚥下食

<7月の行事食>予定

※七夕(6日)『七夕膳』をご提供させていただく予定です。



ちらし

嚥下食

※海の日(13日)『シーフードあんかけチャーハン』をご提供させていただきます。



うなぎ 三色盛り

嚥下食

食事の相談をしてみませんか？

何を食べてほしいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう？

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいの、具体的にわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

