

暑い時期の食事について ～シニア編～

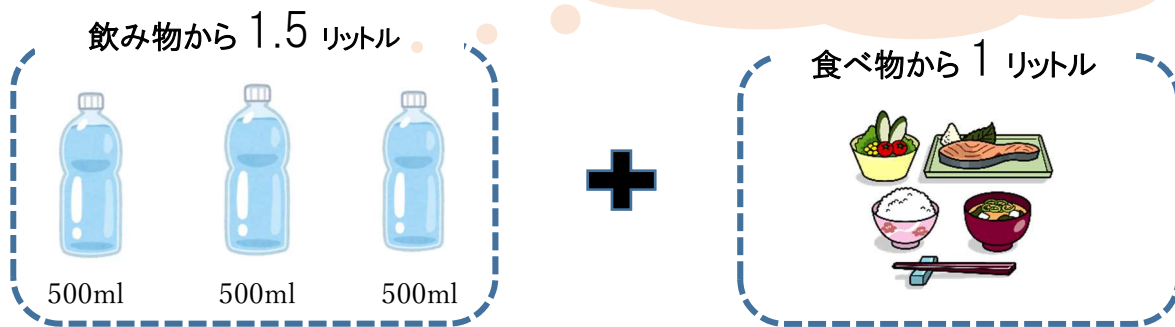
1 水分補給が大切です

富士・東部保健所作成

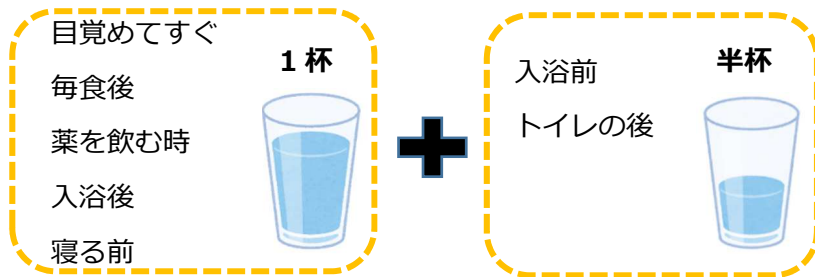
高齢になると喉の渴きを自覚しにくくなり、体の水分を保持する働きも低くなるため、飲み物からとる水分量が少なくなり、脱水症や熱中症が心配です。1日に1～1.5リットルの水分補給が必要で、時間を決めてとるのがおすすめです。発熱や発汗、下痢や嘔吐をしたあとは、水分と一緒に体内のミネラル分も失われるので、アイトニック飲料(スポーツドリンクなど)を飲んでミネラルバランスを整えましょう。

<<1日に摂りたい水分量の目安>>

シャーベットやゼリー、ゼリー飲料、ところ天などでも水分補給になります。



<<時間を決めてとりましょう>> 例として・・・



むせのある方は、とろみのついたゼリー飲料の利用や適度にとろみをつけましょう。ゼリー飲料は、薬を飲む時にも便利です。

2 暑さで食欲がないときは、おやつでとりましょう

感染対策に暑さも加わって運動不足になり、食欲が低下して1日3食とれない場合は、間食(おやつ)でとると良いです。

バナナ、ヨーグルト、プリン、チーズ、牛乳、豆腐や野菜ジュースなどがおすすめです。

おすすめメニュー (野菜ジュースラッシー)

<作り方>

<材料/2人分>

- 野菜ジュース・・・150ml
- プレーンヨーグルト・・・150g

ボールにヨーグルトと野菜ジュースを入れて泡立て器などでよく混ぜ、グラスに注ぐ。

- ★無糖ヨーグルトの場合は、はちみつを加えて!
- ★凍らせるとシャーベットになります。