

日頃の水分摂取を振り返ってみませんか？

★普段の飲水量を記録してみましょう！

	月 日()		月 日()		月 日()	
	飲んだ物	量	飲んだ物	量	飲んだ物	量
朝食						
昼食						
夕食						
間食						
合計		ml		ml		ml

飲水目安量：ドライウエイト kg × 15ml + 尿量 ml = ml

過剰に水分を摂っていると次のようなリスクがあります！！



1 日の飲水量を水筒やペットボトルに入れて水分量を管理する
さらに朝・昼・夜と3回に分けた分量で水筒に入れることで
午前中で1日分を飲んでしまった!ということにならないでしょう。



2 小さいコップに入れて水分補給

一度にたくさん飲むことを防げます。
こまめに少しずつ水分補給しましょう。
のどが渴いたからといって一度に
たくさん飲むのは控えましょう。



4 うがいをする

口の渴きを潤すだけであれば
うがいをするとも良いでしょう。
またマウスウォッシュを利用するのも
口の中が爽やかになり効果的です。



3 氷をなめる(家庭用氷1個約15ml)

喉の渴きを潤すだけであれば
氷をなめるのもおすすめです。
氷は噛まないようにしましょう。



5 ジュースやお酒を飲んだら
お茶や水の量を調節しましょう!

ジュースを200cc飲んだら
昼と夜で100ccずつお茶を減らすなど
1日の水分量に抑えるようにしましょう。