



暑い夏がやってきます。食欲が落ち、さっぱりした物や水気をとりがちですが、これから毎日の食生活が良いようにも、悪いようにも体調を大きく左右します。まずは周りを快適な環境にして、元気で楽しく夏を過ごしましょう♪

栄養指導室 松田・大下

## 7月の過ごし方プラン

- プラン1. まずは涼しく、快適に！  
環境を整えましょう
- プラン2. 夏の水分管理について知ろう！
- プラン3. 食事バランスを考えましょう

### 環境

部屋は **28℃を超えない**ように  
必ずエアコンや扇風機を使って温度調節を  
衣服は吸湿・速乾性のあるもので工夫する



※透析をされている方は温度変化を感じにくい傾向にあるため、特に注意が必要です！！

### 水分管理

「汗かいたから水分を飲むぞ」→ ×  
夏は特に **こまめに体重を測る**ことが大事です  
汗や尿で減った分だけ水分を補いましょう



「夏だから塩分を摂らないと」→ ×  
普段の食事であれば塩分不足にはなりません  
スポーツドリンクを飲む必要はありません



### 食事

食事の時間は規則正しく  
食べやすいので麺類ばかり、果物ばかり、ゼリーばかり... → ×  
偏らないためにも『〇〇ばかり』とならないように  
主食・主菜・副菜と栄養バランスのよい食事内容に



### 手延べそうめん

食塩相当量 **5.9g** (乾 100g あたり)



麺はたっぷりの湯でゆがき  
食べる時は麺を  
ちよこっとだけつゆにつける

☆そうめんを湯がく時☆

湯の量は多ければ多い程、食塩が減ります！

1ℓの湯でゆでて水洗いする・・・食塩相当量 1.08g

2ℓの湯でゆでて水洗いする・・・食塩相当量 0.70g

☆食べる時☆

つゆのつけ方によって口に入る食塩量が2.5倍異なります！

つゆにめんの一部をつける・・・口に入る塩分相当量 1.0g

めんを全部つゆにつける・・・口に入る塩分相当量 2.5g

