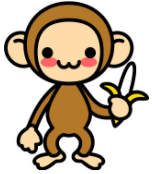


# NST NEWS



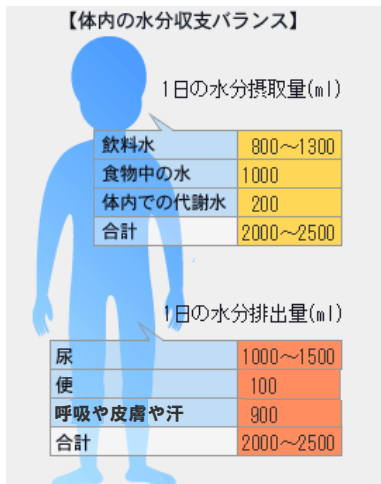
H21.8.28

## 1日にどれくらいの水分が必要なのかな？

第 21 号

少し過ごしやすい気候になってきましたね。皆様、しっかり水分補給はできていますか。今回は1日に必要な水分量についてご紹介します。

### ■ 1日にどのくらいの量が必要？



飲料水として必要なのは約 800~1300ml です。「ちょっと汗をかいたな」という時は、約 1800ml の水分を摂るようにしましょう。ただし、体調や環境の変化によっては、より多くの水分が必要となります。特に、発熱時・下痢・嘔吐をした時は注意が必要です。



### ■ どうやって飲むのがベスト？

1日1Lの水を飲むといっても、1度にかぶ飲みをしてしまっは意味がありません。たくさん飲むと喉の渇きは癒されるが、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため消化不良を起こし、余計にバテてしまいます。飲むなら、200ml/回程度（コップ1杯）を何度かに分けて摂取しましょう。

### ■ 飲む水分の種類にも注意！！

水やお茶でも悪くはないが、水に塩分と糖분을加えたイオン飲料の方が速やかに吸収されるといわれています。しかし、コーラやジュースは10%位の糖濃度なのでカロリーの摂りすぎに注意して下さい。

### ■ 水分を摂り過ぎたら水太りになる!?

そんな風に間違った考えから水分をあまり摂らない人が増えているようです。水はカロリーがないので太りません。では、どうして下半身がむくんだり、体重が増えるのでしょうか？それは、**新陳代謝の機能の低下が原因**です。人間の体は約60%が水分で出来ているため、細胞の代謝が悪くなると汗や尿として排出されるべき余分な水分が体内に溜まります。つまり代謝機能が低下すると、**脂肪が燃焼されにくくなる**ので「むくみ」や「**体重増加**」に繋がります。特に注意が必要なのは、**1日中エアコンの効いた部屋にいて、あまり汗をかかず尿量も少ない人**。こんな人は、十分な睡眠をとり、冷たい飲み物ではなく温かい飲み物を飲んだり、**カフェインの入ったものを飲んで尿量を多くしたり、エアコンの中ばかりいないで、時々外に出て適度な運動を心がけて、正しく水分をとり、水太りにもさよならしましょう☆**



- 7月のNST勉強会で業者さんに腸内細菌について講演してもらいました。腸内環境を改善する商品としてヤクルトの商品を当院の患者食でも月2～3日使用しています。生きたまま腸内に届くヤクルト菌の働きで、お腹の中の良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、お腹の健康を守ります。



### ヤクルト（普通食に使用）

生きて腸内まで到達し、腸内環境を改善する乳酸菌シロタ株を、1本（65ml）あたり150億個含んだ乳製品乳酸菌飲料です



### ヤクルト 400 LT（糖尿食・脂質異常食に使用）

生きて腸内まで到達し、腸内環境を改善する乳酸菌シロタ株を、1本（80ml）あたり400億個含んだ乳製品乳酸菌飲料です。ヤクルト400に比べ、甘さを約25%ダウン、カロリーを約30%カットし、甘さひかえめに仕上げています。〔LT: low calorie type〕



### ジョア フレーン（飲むヨーグルト）

腸内で有用な働きをする乳酸菌シロタ株が入った、プレーン味の飲むヨーグルトです。（125ml）成人女性が1日に摂取すべき目標量の1/3のカルシウムとビタミンDが摂取できます。

8/12～メイバランスRの使用を開始しました

今年のシックスシグマでは、経管栄養について取り組んでいるのよ。



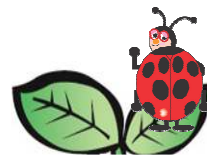
現行のメイバランスに**最初から白湯と塩分が加えられている。**  
300kcalと400kcalの2種類。水分は500ml固定。

## 新しく経管栄養専用部屋ができました！

メイバランスRの採用によって容量が増加し収納や配布のセットをするスペースが足りなくなりました。タイミングよく旧洗濯場を利用できることになり、8/8（土）から経管栄養専用部屋として使用させてもらえることになりました。セットしている風景はこんな感じです。



流動食収納・作業室 



量が多い時は2人でセットしとるんやで。納入業者の連休には、ここの部屋がいっぱいになるくらいまとめて納品されるんやで～

