

水分も忘れずに摂りましょう！

高齢者の身体の半分は「お水」です。年齢と共に水分量が少なく、渇きを感じにくくなります。こまめに水分を摂り、脱水にならないようにしましょう。

水やお茶などこまめに飲みましょう。

1日1200ml必要です（コップ6杯分、500mlペットボトルなら2～3本分）



水、お湯、ほうじ茶、麦茶、緑茶など毎食後に飲む習慣をつけましょう

ただし、コーヒー・紅茶・緑茶は、利尿作用があるカフェインが多いので注意しましょう。

高齢者はいろいろな種類の飲物から栄養を摂りましょう

- スポーツドリンクは運動後、汗をかいた時や熱のある時に有効です。
- 牛乳は蛋白質とカルシウム補給に役立ちます。
- 野菜ジュースは野菜不足の方にビタミン補給となります。

お茶やスポーツドリンクだけでなく、ココアやジュースなどいろいろな種類を用意して楽しみましょう。飲み物が苦手な方はゼリーでも良いです。



ビールで水分補給はできません

アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を減らしてしまいます。ビールは水分補給になりません。

