

栄養科 だよ

～脱水症と健康障害のお話～



脂肪や糖分の多い血液
動脈硬化を起こしている血管



体内の水分不足でさらに血が
ドロドロになる、血栓ができやすくなる



脳梗塞



心筋梗塞

脳梗塞の発症時間で最も多いのが夜間から早朝にかけてです。

就寝中に水分をとらないため、脱水傾向になることが関わっているとされています。夏は大量に汗をかき、体内の水分と電解質が奪われます。水分が失われると血液が濃縮され、流れが悪くなり血管が詰まりやすくなります。

目覚めの一杯、寝る前の一杯 水分を摂るようにしましょう。

※腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従う必要があります。

～水代わりにジュースを飲んでいませんか？～

北海道にもやっと夏が到来しましたね！

ペットボトル症候群という言葉を知っていますか？

ジュースやソーダといった清涼飲料水を飲み続けることで引き起こされる「急性糖尿病」のことです。

ジュースやソーダには砂糖が入っている為、飲む量に気をつけましょう。



ご飯 1 杯 150 g
252kcal



125kcal

ジュースは 1 日 コップ一杯が目安です。



195kcal



229kcal



83kcal



149kcal



73kcal



140kcal



113kcal



75kcal