

# 水も栄養素説! ?

人は何も食べなくても2~3週間の飢餓に耐えられますが、水を摂らないと数日しか生きられないといわれるほど、水は生きていくために欠かせないものです💧  
ほとんどの食べ物には成分として水が含まれますが、この水のことを水分といいます。水は一般に栄養素には含めていませんでしたが、最近の医学・生理学では水と酸素を栄養素として取り扱ってきているそうです👀

## 実際水分はどんな働きをしている???

- ・体内で多くの物質（電解質等）を溶かし、様々な化学反応をスムーズにする。
- ・血液の主成分になり栄養素や酵素、老廃物などを運搬する。
- ・体液を正常に保つことで細胞の形態を正常に保つ。
- ・汗になり体温を調節する。



私たちの体は、健康な成人男性で約60%、女性で約50%が水分であり、**半分以上水です。**

◎実際に体内の水分が体重のおよそ1%失われると→



人のからだの水分量

およそ**60~70%**

2%を失われると→



喉の乾きを感じる



不快感

脱水症状

食欲不振

筋運動をする能力を損なう

※高温や多湿の環境の時、スポーツをする時、下痢、嘔吐、発熱など病気の時失われる水分が大きく増えることから、適切に水分補給しましょう  
また、食べ物からかなりの水分をとっていることは見落とされがちです。  
食事ができていない場合はまずは脱水に注意してくださいね(´▽`)



# 栄養だより

2024年7月  
第153号  
発行 万寿苑栄養課

## 7月のピックアップメニュー!

	<b>2</b> <b>NEW</b> ルーロー飯			<b>6</b> 七夕メニュー
	<b>9</b> 鯖の 竜田揚げ			<b>12</b> 桜えびと 枝豆のご飯
<b>15</b> 醤油 ラーメン	<b>16</b> <b>NEW</b> 豆腐の はさみ蒸し	<b>17</b> <b>NEW</b> 豆花		
<b>22</b> あんみつ		<b>24</b> クリーミー ユーンコロケ		
	<b>30</b> 冷やし おろしうどん	<b>31</b> 野菜の かき揚げ		

1日

先取り