



# うみう

栄養士と地域をつなぐ食育だより  
\*うみうは三浦市の鳥です。

## 栄養・食生活情報 4 ( 脱水予防 )

【発行】  
令和4年度地域食生活対策推進協議会  
【事務局】  
鎌倉保健福祉事務所三崎センター 保健福祉課  
☎(046)882-6811

### その症状、脱水が原因かも！？

- 脱水は、気づかないうちに進行します。  
以下の症状は、全て、脱水の初期症状です。

- どことなく元気がない
- 脚がつる
- めまいや立ち眩みがある
- 頭が痛い

1年を通して  
要注意!!

### まずは、予防しましょう！

#### 1. 規則正しい食事

- 簡単でもよいので、  
1日3回、食べましょう。
- 料理(食材)に含まれる水分を  
摂ることができます。
- 食べた物を  
身体の中で燃やすときにも、  
体内で水が作られます。



#### 2. 定期的な水分補給

	起床時	
	朝食時	
	朝食と昼食の間	
	昼食時	
	昼食と夕食の間	
	夕食時	
	入浴前	
	就寝時	

- ポイントは、こまめに少しずつ!

※ カフェインを多く含む飲み物や  
アルコールは、利尿作用があり、  
水分補給にはなりません。