

～夏の飲み物(水分を摂り過ぎない工夫)～

1.一度にたくさん飲むより回数を増やして少しずつ

例えば、1日**800ml**の水分を摂るとき

200ml×4回より→**100ml**×8回にすることで喉の渇きを感じにくくします



2.夏の飲み物も常温で飲む

冷たい飲み物は口当たりがよくゴクゴクとたくさん量を飲んでしまいがちです

常温に近い温度 又は 熱いお茶なら自然とゆっくり飲むので

飲みすぎ予防になります



ごくごく



ちびちび



3.無糖炭酸水はコーラやその他の果実系炭酸飲料とは異なりカリウム・リンはほぼ0

爽快感があるので少量でも満足感を得やすく、
水分の摂り過ぎ予防に一役買ってくれます

リン・カリウムが
ほぼゼロ!



4.アイスクリーム VS シャーベット

種類	リン(mg)
アイスクリーム(1個 120mlあたり)	144mg
シャーベット(1個 120mlあたり)	26.4mg

多い



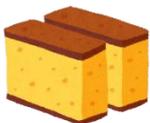
少ない



※メーカーによって多少前後することがあ

5.透析の患者さんが食欲低下しているとき

カステラ



ホットケーキ



プリン



水ようかん



桃缶



バニラアイス



蒸しパン



ババロア



ヨーグルト



これらは、口あたりも良く食欲の無い時でも食べやすいものです