

「こまめな飲水で脱水予防」をしましょう！

かねさん、尿の検査で飲水が足りないというサインで出ていましたよ！水分を摂っていますか？



あら！ちゃんと飲んでいるのに・・・



金城医師

30分に2口、ちゃんと飲んでいますか？「喉が渴いた」と感じた時には脱水が始まっています！

緑茶、紅茶、コーヒーなどの飲み物もいいですが、カフェインが入っています。より多く摂っていただきたい飲み物は



朝倉医師

健康な人の尿の色調は淡黄色～淡黄褐色です。
褐色は脱水です！（ただし、起床時の尿の色が濃くても心配はいりません）ご自身の体調や尿の色調を見て、飲水の量を調節してくださいね！

エナジードリンクや、透明な飲み物にも**糖分**は含まれています。

「**無糖**」「**甘味料不使用**」と表示されていても、必ずカロリーを確認しましょう！



松浦医師



角砂糖は1個3.5g,14kcalとして計算しています。

1本あたりのカロリーには砂糖以外のカロリーも含まれています。



飲料の場合、無糖、微糖、低糖の表示は100mlあたりの糖の量によって異なります。

無糖→0.5g未満

微糖、低糖→2.5g未満

「無糖」＝0Kcalとは限りません！表示にご注意下さい!!



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・甲状腺専門外来
循環器内科・腎臓内科・血液内科・眼科

東林間 042-701-1041

鶴間 046-271-7410

杏林堂 0465-47-3101

