



月刊 FOOD LISM



発行日：令和8年5月1日

5月は気温が上がり、日中は汗ばむ日も増えてきます。この時期は気づかないうちに水分不足になりやすく、体調を崩す方も少なくありません。

また、新生活の疲れが出やすい時期でもあり「なんとなくだるい」と感じる方も多いです。

今回は、5月を元気に過ごすための「水分補給」と「食事のポイント」についてお話します。



水分補給のポイント

5月はまだ暑さに体が慣れていないため、脱水に気づきにくい時期です。

特に高齢者の方はのどの渇きを感じにくいいため、意識して水分をとることが大切です。



POINT

- ✪ のどが渇く前に飲む
- ✪ 1日コップ6~8杯目安に
- ✪ 朝起きたとき、入浴後に1杯
- ✪ お茶や水でこまめに補給



こんな症状は注意

- ✪ だるい
- ✪ 食欲がない
- ✪ 頭がぼーっとする



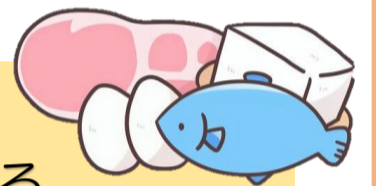
食事で体力キープ

食事は体力や免疫力を維持するためにとっても重要です。食事が減ると筋力低下や体調不良につながります。



POINT

- ✪ 1日3食しっかり食べる
- ✪ 主食・主菜・副菜を揃える
- ✪ たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐）を意識



食欲がない時は…

- ✪ 食べやすいものを少量でもOK
- ✪ 冷たい麺類やお粥などもおすすめ

5月の旬食材



5月は春から初夏へと移り変わる季節で栄養豊富な旬の食材が多く出回ります。



新玉ねぎ
甘くてやわらかい



アスパラガス
疲労回復



鯛
消化が良く
高齢者にも◎



朝ごはんの大切さ



朝食をとることで体温が上がり、1日の活動がスムーズになります。特に高齢者の方は、朝食を抜くと体力低下につながるため注意が必要です。



食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしててください！