

正しい水分補給・脱水対策

～スポーツドリンクを摂りすぎるとどうなるか～

今回の健康教室には29名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

今回は「正しい水分補給・脱水対策～スポーツドリンクを摂りすぎるとどうなるか～」をテーマに、当院管理栄養士が、水分補給と脱水についての講義と、自宅での経口補水液の作成方法について講義を行いました。

少量頻回の水分補給の大切さや、スポーツドリンクと経口補水液の使用法の違いもわかり今後の生活に役立つものでした。「今まで間違った水分の取り方をしていたので勉強になりました。」「砂糖を1日50グラム…ジュースでとりすぎだったようです。」等の感想もいただき、ご参加いただいた方の生活にすぐに役立つ講座となりました。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っております。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

