



## ★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食  
(お赤飯がです)
- 7日 セタメニュー(そうめんなど)
- 26日 土用の丑の日  
(ウナギがです)

※食種により異なります。

## 7月7日は七夕

七夕には水に関わる行事もたくさんあり、日本各地には七夕の日に水によって厄災をはらう習慣が多くあったそうです。

中でも江戸時代、盛んに行われていたのが“井戸さらえ”。人々は七月七日の朝に井戸の中の水をくみだして掃除し、神酒を供えて井戸の神様を祀りました。これから暑くなるにつれ、ますますお世話になる水に感謝して、我が家の水まわりもきれいに掃除しておきたいものですね。



## 《一般成人の水分出納例》

### 体外に排泄される水分

尿や大便として  
1.5 リットル

吐く息から  
0.5 リットル

皮膚から蒸発する水分として  
0.5 リットル

---

合計 2.5 リットル

### 体内に入ってくる水分

飲み水から  
1.0 リットル

食事に含まれる水分から  
1.0 リットル

体内の代謝の際にできる水分  
0.5 リットル

---

合計 2.5 リットル

水分を摂りましょう！！

私たちは体に入ってくる水分と出ていく水分が同じになる様、調節する必要があります。年齢や体重によって、必要な水分量は異なりますが、夏は水分の喪失量が増す傾向にありますので、積極的に水分補給に努めましょう。

特に、ご高齢になると水分が不足しがちです。こまめに水分を摂るようにしましょう。

※病態により、水分制限が必要な場合もあります。

(<http://www.zikei.or.jp/a2syokujui01.html>参照)

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで