

栄養だより



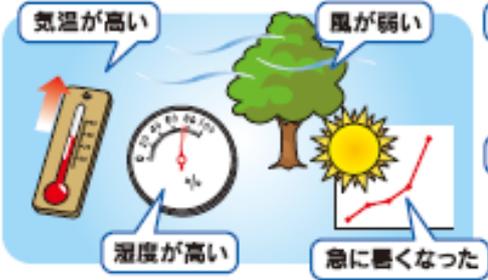
さぬき市民病院
栄養管理科発行

残暑が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。高温多湿の環境に長くいると、徐々に体温調節がうまく働かなくなり、熱中症になりやすくなります。熱中症の発生は、7~8月がピークです。正しく理解し、予防に努めましょう。



熱中症では、屋内・屋外を問わず、高温や多湿等の環境条件と、個人の体調により、吐き気やめまいなどの症状が起こります。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



環境省ホームページより

日射病と違い、何もせずに室内にいても発症します。高齢の方は、熱中症予防のために、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行い、部屋の温度調節をすることが大切です！

行事食

七月七日は、七夕でした。星に見立てたオクラと、えび、みかん缶、さくらんぼをそうめんの上に飾り付けました。ハム、卵、きゅうり、みょうがなど、**食材を乗せる**と、**種類も飽きが来ず**に食べられるかもしれませんね。

七夕メニュー



冷やしそうめん、果物星のコロッケ、七夕ゼリー

今月のレシピ 経口補水液



材料 1リットル分
砂糖 40g
食塩 3g
湯冷まし 1ℓ
果汁 少々
(↑レモン、グレープフルーツなど)

作り方

1. 砂糖、食塩を湯冷ましによく溶かす。
2. かき混ぜて、飲みやすい温度にする。
3. 果汁を絞る。

※果汁を絞ると
飲みやすくなります。



経口補水液とは？

点滴とほぼ同じ成分で、水と電解質(ナトリウム、カリウムなど)を口から補給出来る飲料です。主に下痢、嘔吐、発熱等による脱水症状の治療に用いられています。学童~成人の1日の目安量は、500~1000mlです。

スポーツドリンクは、糖質濃度が高く、電解質濃度が低い
ため、**熱中症には、経口補水液が適しています。**



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

