

栄養だより

9月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

秋分を迎えると、昼よりも夜が長くなり、徐々に秋が深まってきますね。第3月曜日の「敬老の日」は、高齢者を敬愛し長寿をお祝いする日です。台風や長雨など天候も変わりやすいので、体調にはくれぐれも注意しましょう。今月の特集は、臨床検査科とのコラボレーションです！

注意!! お好み焼き粉でダニが大繁殖!?



喘息やダニ・ハウスダスト等のアレルギーをお持ちの方は特にご注意ください!

お好み焼き粉やホットケーキミックスなど、開封後の製品を長い間、台所の戸棚にしまったままにいませんか?

開封後のミックス粉を誤った方法で保存していたことによりダニが大繁殖し、その粉を食べてアレルギーを引き起こした事例が世界中で報告されています。中には、呼吸困難や意識低下などの重い症状が出現し、死亡にいたったケースもあります。

ミックス粉にはダニのえさとなるアミノ酸類や糖類が含まれていて、ダニが増殖するのに絶好の場所といえます。しかも、ダニアレルギーは熱に強く、加熱調理してもアレルギーを防ぐことはできません。また、ダニは高温多湿を好み、ちりやほこりもえさとなるため、換気をこまめに行ない、家の中を清潔にしておくことも大切です。

そこで、ミックス粉によるダニアレルギーを予防する方法をご紹介します。



<ミックス粉によるダニアレルギーを予防する方法>

- ① ミックス粉は長期間保存せず、なるべく一度で使いきる。
- ② どうしても一度で使いきれない場合は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存し、なるべく早めに使う。
- ③ ダニ汚染の可能性のある粉は使用しない。



ダニ入りお好み焼きを食べてアレルギーを起こさないために、喘息やダニ・ハウスダスト等のアレルギーをお持ちの方、またそのようなお子さんをお持ちの方は特にご注意ください。
(臨床検査科)

行事食

暑い時期を乗り切るために、土用の丑の日には「う」のつくものを食べるという言い伝えがあります。当日は、鹿児島県産のつなぎを提供しました。当院では、国産の食材を使用し、安全で美味しい食事作りを目指しています。

土用の丑の日メニュー



カードを添えて提供しました。

ふれあい

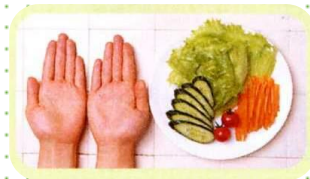
看護体験

8月8日に、高校生7名が看護体験を行いました。昼食は、当院の糖尿病食を食べ、思ったより味付けがしっかりしていておいしい、野菜の必要量が分かった、という嬉しいお言葉をいただきました。

野菜をしっかり摂りましょう!

健康のための野菜の必要量は、1日350gです。

1. 生なら両手に軽く一杯、加熱した場合はかさが減るので、片手に乗る量を、毎食摂りましょう。



2. 緑黄色野菜と淡色野菜の両方を摂るようにしましょう。きのこ・海藻類も、ともにどうぞ。



副菜の小鉢や汁物を、1食に1~2品摂りましょう!



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。