

栄養だより

2016年
8月

さめき市民病院
栄養管理科発行

知っていますか? ペットボトル症候群

熱中症にならないために、水分補給はとても大切です！実は、スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれています。これらを飲み続けると水分をとっているのに喉が渇いたり、体がだるくなったり、意識がもうろうとしたり、倒れることもある**ペットボトル症候群**（正式名：ソフトドリンクケトosis）にかかることがあります。



- ★汗をかき夏！こまめな水分補給が必要です。普段の水分補給は、水かお茶にしましょう
- ★激しい運動をする場合は、スポーツ飲料でもよいですが、飲みすぎには注意しましょう。

ジュース（500ml）にはこんなに砂糖が入っています。※角砂糖1個4g

7月の行事



今月のレシピ

うざく



★うざくとは、『う』はうなぎのう。『ざく』はきゅうりをザクザク切るところからきてるとか、諸説あるようです。

材料(4人)

うなぎ	80g
きゅうり	120g
塩	0.8g
しょうが	4g
みょうが	8g
砂糖	12g
酢	16cc
薄口醤油	2cc

- ①きゅうりは、輪切りにし、塩をしてしばらく置き水気を切っておく。
- ②しょうがとみょうがは、千切りにしておく。
- ③うなぎは、一口大に切っておく。
- ④砂糖、酢、薄口醤油で甘酢を作る。
- ⑤きゅうりを④で和え、うなぎを盛り、しょうがとみょうがを上に乗せる。



患者さんから
お礼状をいた
だきました。

冷やしそうめん
盛り合わせ
フルーツポンチ

とてもきれいで美味しかったです。御苦労様です。
毎日暑いのに大変だと思います。セキに願いを込めて早くよくなりませう。

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。

