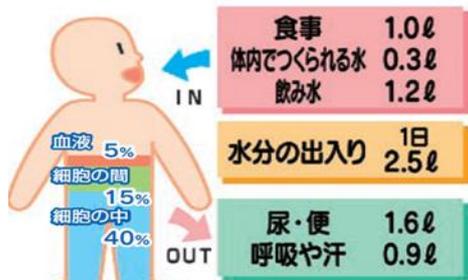


水分補給について

暑くなり、熱中症に注意する季節となりました。正しく水分補給することで脱水と熱中症を防ぎましょう。

人間は1日2.5ℓ水が必要です。飲み水から1.2ℓとれるように心がけましょう。

アルコールや大量のカフェインを含む飲料には利尿作用があり、体から水分を排出してしまうので注意が必要です。



パーセントは「体重比」

(出典:環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)より)

高齢者は喉の渇きを感じにくくなっているため、こまめな水分補給をしましょう。

入浴中、就寝中はたくさん汗をかき水分が不足しがちです。「入浴後」「就寝時」には水を飲みましょう。

あと2杯、水を飲みましょう

厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動ポスター引用

たったそれだけで?! 水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと
脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと
筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20%失うと
死に至ります。

えびやうざく

7月
2018年
さめき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

うざく

1人分: エネルギー77kcal
たんぱく質 4.9g 塩分 0.5g



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

- ①きゅうりは、輪切りにし、塩をしてしばらくおき水気を切っておく。
- ②しょうがとみょうがは、干切りにしておく。
- 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。

2018年の土用の丑の日は
7月20日と8月1日です。



うなぎは豊富なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含むため、体力を消耗しやすい夏にぴったりの食品です。

ビタミンA、B群、D、Eなどが豊富なうなぎですが、実は**ビタミンCは含まれていません**。ビタミンCは不足すると疲れやすい、だるい、貧血、食欲不振などの症状が出ます。夏バテにならないためには、一緒にビタミンCも取るようにしましょう。

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。

