

# えいようだより



暑い毎日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。夏バテしないように、食事は規則正しく、水分はこまめにとりましょう。

## 8月



2010年  
さぬき市民病院 栄養管理科発行

## 地産地消コーナー

今が旬の食材



オクラ、ナス、トマト、カボチャ、

桃、幸水、テラウェア、まぐろ、かつお、はも、するめいかなど

名前に「冬」という漢字がつきますが、れっきとした夏野菜の冬瓜(とうがん)。保存に適しており、丸ごと冷暗所に置いておけば、冬まで貯蔵できることに由来しています。水分が豊富で体温を下げてくれるほか、消化しやすく胃腸に優しい食材です。高松産ご自慢品に指定されており、市を挙げて栽培に力を入れています。

### とうがんの栄養

カリウムやビタミンCが栄養素として含まれています。水分が九五%以上と多く、低カロリーでダイエット向きの食品です。

## 水分とは？

人の体の約60%は水分でできており、体内に最も多く存在する成分です。水分は、栄養素ではありませんが、栄養分や酸素の運搬、老廃物の排泄、体温調節などを行っているため、体重の約20%を失うと、命にかかわる問題になります。

飲料水としては、成人で1日に約1.2ℓを目安に、何度かに分けて水分補給をしましょう。腎機能や心機能に異常があり、水分を制限されている方は、医師の診断に従いましょう。

## 栄養ニュース

7月7日は、七夕です。そうめんや星型のコロケを使い、七夕らしさを演出した食事を、短冊形のカードとともに提供しました。



## 熱中症にはご注意を!



熱中症は、暑い環境の中で発生し、死に至ることもある恐ろしい病気です。のどが乾く前に、水分をこまめに補給し、屋間の外出は避けましょう。水分補給をビールなどのアルコールで行うと、脱水症状が進行するため逆効果です。大量に汗をかいたときは、塩分も少しとるようにしましょう。

## チューボーだより

当院の厨房で活躍している器具をご紹介します。

### 温冷配膳車

温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、食事を適温でおいしく食べていただくための配膳車です。



配膳車内の温度は、冷蔵室を10℃以下、温蔵室を65℃以上に設定し、食中毒菌の発生しにくい温度に保っています。配膳前にチェック、記録し、衛生管理に努めています。

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・調理師におたずねください。