

楽 養 便 の



2011年
7月
さめき市民病院
栄養管理科

脱水予防

夏に向けて暑くなってきました。暑いからといって、冷たいジュースばかり飲んではいませんか？のどが潤いたと感じた時には、すでに水分が不足し、脱水状態であるというサインです。夏に向けて上手に水分をとりましょう。



☆量



生命を維持するために、水は、不可欠な存在です。食事にも水は、含まれていますので、一日に1~1.5ℓの水を飲むようにしましょう。

☆温度



冷たい飲み物は、体(胃)に負担をかけてしまいます。冷たすぎない、10度前後の飲み物が効果的です。

☆濃度



普通の水よりも、薄い塩水(水の分量に0.9%程度の塩)の方が、体液に近いので、吸収されやすくなります。極端に味の濃い飲み物は、逆に体への水分吸収を妨げます。

ビールなどのアルコールは、水分の替わりにはなりません。水やお茶にしましょう。脱力感、眠気、頭痛などがある場合は、熱中症の危険もあるので、医療機関で点滴による水分補給を行いましょう。



当院の行事食 夏



6月は、夏に向けたさわやかな料理を取り入れました。豚ヒレ肉の梅たたき、たたききゅうりの中華和えなどです。



スイカは、皮を取って一口サイズに切っています。



また、夏野菜であるナスやピーマン、トマトが旬を迎えます。旬の食材は、栄養価が高く、価格が安いだけでなく、味も大変良いため、購入時は、季節をチェックしてみましょう。もう少し暑くなれば、そうめんや冷奴、とうもろこし、冬瓜料理も登場する予定です。

今月のレシピ

揚げナス 酢の物

- 材料 (1人前)
- ・なす 60g
 - ・揚げ油 適量
 - ・トマト 20g
 - ・きゅうり 10g
 - ・塩 0.05g
 - ・砂糖 1g
 - ・酢 3g
 - ・濃口醤油 2g



作り方

- ① なすは、短冊切りにする。
- ② トマトは、沸騰した湯の中へ30秒ほどつけて冷水に取り、皮を剥いて、一口大に刻む。
- ③ きゅうりは、輪切りにして塩をふり、軽く水気を絞っておく。
- ④ ①を170℃の油できつね色になるまで揚げて、冷ます。
- ⑤ Aをよく混ぜ合わせ、②、③、④と和える。

なすは、切った後、流水にさらしてアクをとりましょう。きゅうりは、塩もみをすることで、余分な水分が抜けて、味がしみこみやすくなります。



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・調理師にお聞きください。