

栄養だより

2016年
夏号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

熱中症にご注意!

熱中症を引き起こす条件



環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・エアコンがない ・急に暑くなった日 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、乳児、肥満 ・低栄養状態 ・脱水状態 ・持病がある ・体調不良 	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給がしにくい



熱中症を引き起こす可能

熱中症の危険信号 !

- ・高い体温
- ・赤い、熱い、乾いた皮膚
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識障害

熱中症を防ぐために

1.暑さを避ける

(行動・住まい・衣服の工夫)

2.こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に飲む
- ・起床時、入浴前後
- ・1日あたり1~1.2ℓ
- ・大量に汗をかいたら塩分も忘れずに。



3.暑さに負けない体力づくり

バランスのよい食事を摂りましょう。

特に夏場摂りたいもの

*カリウムを多く含む食品

汗をかくと塩分と同時にカリウムも失います。

【カリウムの多い食品】

じゃがいも・小豆・バナナ、ほうれん草

*ビタミンB1を多く含む食品

糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。

【ビタミンB1の多い食品】

豚肉・うなぎ・グリンピース・大豆

行事食紹介



こどもの日(五月)
・オムカレ
・ほうれん草の
マリネ
・コーンスープ
いちごババロア
おやつ 三色汁粉

普通食(上)
ミキサー食(右)



水月御膳(六月)
・鮭の香り寿司
・鱧テリヤキ
・梅肉ソース
・おろし和え
・豆腐すまし汁
・杏ゼリー

今後の予定

7月7日 七夕

7月30日 土用の丑の日

8月 葉月ランチ

七夕にはそうめん、土用は鰻♪
夏バテしないようしっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう!

編集後記

蒸し暑い日が続くと冷たいものが食べたくなりますね。気温30度以下ではアイス、それ以上だとかき氷がよく売れるそうです。体が産熱を抑え、低脂肪・低カロリーを求めるそうですよ。かき氷は苺ミルク派です☆(や)