

栄養だより

2020年

夏号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

⚠️ 熱中症にご注意を！！

新型コロナウイルスの出現により、日ごろより3密(密集・密接・密閉)に気を付けて新しい生活を過ごしていますが、この夏は例年以上に熱中症予防対策を行いましょ。

新しい生活様式における熱中症予防のポイント！

1.暑さを避けましょ

感染症予防の為、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、気温調整を行いましょ。

2.適時マスクを外しましょ

気温、湿度が高い日は要注意。屋外で人と十分な距離(2メートル)を確保できている場合はマスクをはずし、休憩を取いましょ。

3.こまめに水分補給をしましょ

喉が渇く前に水分補給を行いましょ(起床時、入浴前後にも)1日あたり1~1.2ℓを目安に水分摂取を。

4.日ごろから健康管理をしましょ

日ごろから体温測定を。体調が悪い日は自宅療養にしましょ。

5.暑さに備えた体作りをしましょ

適度に運動を行いましょ。

Ⓜ️ マスクを着用していると体内に熱がこもり、発散しにくく、口の中は加湿される為、喉の渇きが鈍くなり、熱中症になるリスクが高くなると考えられています。

こまめな熱中症対策を行いましょ

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
(応答が異常である、呼びかけに反応しない)

熱中症を防ぐ為に摂りたい栄養

◎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。

【カリウムを多く含む食品】

じゃがいも、小豆、ほうれんそう、バナナ

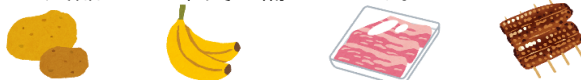
◎ビタミンB1を多く含む食品

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を多く含む食品】

豚肉、大豆、うなぎ

食品からも栄養を補いましょ。



行事食紹介



5月5日 こどもの日

- ・オムカレー
- ・カラフルサラダ
- ・グリーンスープ
- ・子どもの日ゼリー



6月10日 入梅の日

- ・ごはん
- ・鮭のレモン焼き
- ・鶏サラダ
- ・コーンスープ

夏の予定

7月7日 七夕



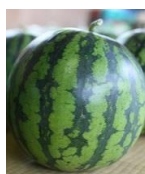
7月21日 土用の丑の日

8月 未定

年々ウナギが捕れなくなり、貴重な食材に変わりつつあります。土用の丑の日は、しっかりウナギを食べて元気に夏を乗り切りましょ！



美味しいスイカの見分け方



スイカを選ぶ時は叩いて音を聞く方が多いと思いますが、音の他に、模様で判断する事が出来ます。緑色と黒色の柄がはっきり見分けれる程、甘みあるスイカと言われています。一度試してみてください。