



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課

令和7年 夏号

7月のお楽しみ献立の予定



〈お楽しみ献立〉

4日（金） 冷やしおろしうどん、冬瓜のうま煮、白桃ぷるぷるデザート（常食、軟菜食他）

22日（火） チキン南蛮、糸寒天入りサラダ、マンゴープリン（常食他）

〈丑の日特別献立〉

15日（火） うな丼、焼きなすの香味だれかけ、デザート（常食他）

茶碗蒸しうすくずあん、焼きなすの香味だれかけ、デザート（軟菜食他）



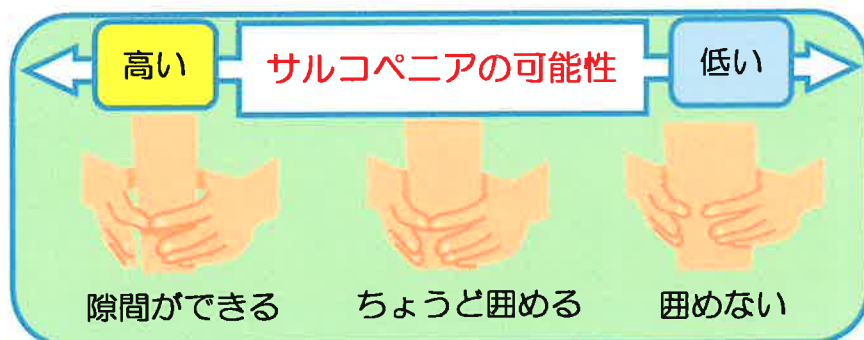
セルフチェック

サルコペニア

サルコペニアとは、筋肉が減り、からだの機能が低下した状態のことを指します。

サルコペニアは、ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という簡単な検査法により自分でチェックすることができます。ふくらはぎの一番太い部分が、両手の親指と人差し指で作った輪よりも小さく隙間ができれば、サルコペニアである可能性が高いと考えられます。指輪っかテストでは、体格にある程度比例する手の大きさをを用いることで、ふくらはぎの筋肉量が体格に比べて維持されているかを自己評価できます。

手軽にできる『指輪っかテスト』



脱水



手軽にできる『脱水チェック』

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

親指の爪の先を押してみ、
赤みが戻るのに3秒以上かかる
場合は脱水の可能性あります。

皮膚をつまんでみて、
3秒以上戻らない場合
脱水の可能性あります。



もともと爪が白っぽい場合は
貧血の可能性あります。

他にも、握手をして手が冷たい、わきの下が乾いているなどのサインがあります。
とくに高齢者や小児は、自分で症状に気づきづらいため、こまめな水分補給が必要です。

自宅でできる簡単なセルフチェックを取り入れることで自分の健康状態を把握しやすくなります。セルフチェックしながら暑い夏を乗り切りましょう！！

