



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課
令和4年 7月号

7月のお楽しみ献立

〈お楽しみ献立〉8日(金) 昼食 「冷やしおろしうどん、冬瓜とひき肉の旨煮、白桃ぷるぷるデザート」常食・軟菜食他

〈丑の日特別献立〉20日(水) 昼食 「うな皿、なすの揚げ浸し、すまし汁、デザート」常食他
「冷やし茶碗蒸しうすくずあん、大根甘みそかけ、すまし汁、デザート」軟菜食他

〈お楽しみ献立〉26日(火) 昼食 「豚肉ときのこのスパイシーカレー、サラダ、デザート」常食他



令和4年の土用の丑の日は7月23日(土)です。昔から体調の崩しやすい夏はビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれるウナギを食べる習慣があります。

水分をとって熱中症を予防しましょう



熱中症は、高温多湿の環境に長時間いることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることによって、体に熱がこもった状態をさします。

熱中症の予防には水分を摂ることが重要です。

人間の体の約50~60%は水分ですが、水分を5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れます。



◎水分補給のポイント

・たくさん汗をかいた時は塩分入りの飲料を

大量に汗をかいた時に水分だけ摂取すると、体の塩分などのバランスを保つために尿や汗で水分を排出してしまい、余計に脱水になってしまいます。そのためたくさん汗をかいた時は水分と同時に塩分などを摂取することが重要です。

・時間を決めてこまめに

高齢になると喉の渇きを感じにくくなります。また、水分の貯蔵庫となる筋肉が少ないため、脱水症状が起きやすくなります。図のように1日8回程度時間を決めて、コップ1杯ずつ水分を摂るようにしましょう。



「谷口英喜著 はじめてとりくむ水・電解質の管理 基礎編」

・食事でも水分摂取

食事からは水分と塩分両方摂ることができます。1回の食事で0.3~0.5Lの水分を摂ることができます。熱中症予防のためにはしっかり食事をとることも大切です。