

栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。7月の行事食は、“うなぎちらし”を楽しんで頂きました。梅雨が開けて、連日猛暑となっています。熱中症対策を万全に整えて、この夏を元気に過ごしたいものです。病院の食事も、冷麺なども取り入れてさっぱり食べられるものを献立に組み入れています。毎日の食事が日々の元気のもととなります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

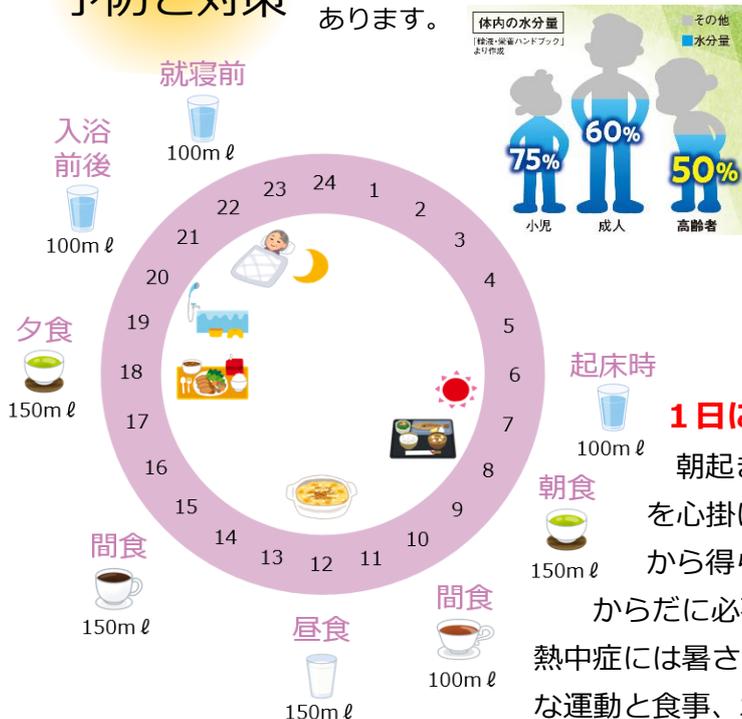


《メニュー》

うなぎちらし なすとがんもの炊き合わせ
山芋となめこのわさび和え 花麩とみつば
のすまし汁 スイカ

熱中症の 予防と対策

熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応出来ないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでも、どこでも、だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。



！高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです**
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています**
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します**
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

1日に摂取する水分を決めておきましょう！

朝起きてから寝るまでに 1000ml 以上の水分摂取を心掛けましょう。また暑さで食事量が減ると食事から得られる水分量が減ってしまいます。私たちのからだに必要な水分は、飲み水と食事で確保しています。熱中症には暑さに負けない体づくりが大切。そのための適度な運動と食事、水分、睡眠（休憩）を心掛けてください。

次回は…8月の行事食は、**さんまの蒲焼き寿司**を予定しています。夏野菜の天ぷらも合わせて、夏を乗り切るスタミナメニューをお楽しみ頂きます。

太田病院 栄養科