



前月の人気献立 鰯の揚げびたし わかめ枝豆ご飯



揚げたカレイと茄子に出し汁がぎゅっと染み込みこみ、美味しいだけでなく食べやすいと人気の献立です。夏が旬の枝豆を使用した枝豆ご飯は、夏限定のかわりご飯となっています。患者様からは「このメニュー大好き」とうれいなお言葉をいただきました。



一人分栄養量

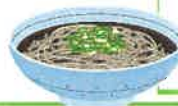
エネルギー: 497kcal
タンパク質: 22.7g
脂質: 9.7g
塩: 2.3g

前月の人気献立



天ざるそば

冷たいお蕎麦に天ぷらをトッピングして頂けるようにお蕎麦と天ぷらを別々に提供させていただきました。患者様からは「美味しかった」「ありがとう」とお言葉を頂きました。



一人分栄養量

エネルギー: 502kcal
タンパク質: 19.9g
脂質: 15.2g
塩: 2.0g

栄養一口メモ いよいよ夏本番 熱中症 脱水症状に注意

ジメジメとした梅雨があけるといよいよ夏本番となります。これからの季節、**脱水症**と**熱中症**予防が大切になってきます。



脱水症

熱中症



大量に汗をかくことで身体の水分が失われ、必要な水分とミネラルが不足している状態のことです。

「**脱水症**」を放っておくと「**熱中症**」になります
症状には、めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・嘔吐
異常な発汗・全く汗が出ない・体温の上昇があります

熱中症対策

暑さを避ける工夫

エアコンや扇風機などで温度調整をしましょう。
室外では涼しい服装や帽子・日傘を利用しましょう。



暑さに負けない体力づくり

バランスのよい食事・睡眠をとり暑さに備え、初夏から無理のない範囲で適度な運動を心がけましょう

こまめな水分補給

喉の渇きを感じていなくても、なるべくこまめに水分を摂るようにしましょう。大量に汗をかいた場合は、**水分と電解質が補給できる経口補水液**がおすすめです。