

# 8月栄養科だより

梅雨が明け、暑さが本格化してきました。マスクを着用していると皮膚から熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水状態になってしまうことがあります。

水分をこまめに摂るなど熱中症対策を行いましょう。

## ！熱中症予防のポイント！

### 1. こまめな水分補給

1日の水分摂取量は約1200ml～1800mlとなっています。(体重1kg当たり25～30ml)人間は軽い脱水状態では症状を呈さない場合があります。喉が渇いていなくても水分補給を行いましょう。

1時間ごとに飲むことが理想ですが、主なタイミングとしては

①起床時 ②食事 ③10時頃 ④運動時 ⑤15時頃 ⑥入浴前後 ⑦就寝前にコップ1杯程度の水分を補給しましょう。

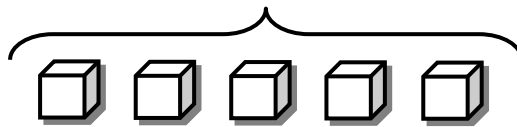
※水分制限を必要とされている方は医師の指示を優先して下さい。

また水分を何から補給するかも大切です。

スポーツドリンクに含まれている糖分



角砂糖 5個分



(角砂糖 1個5g)

このような糖分が多く含まれている飲み物の常飲は血糖値を急上昇させ、糖尿病の原因となります。この他にも塩分を含む汁物なども高血圧の原因になるため、基本的には水やお茶から水分補給をしましょう。

### 2. 暑さに対する工夫を

暑い時間帯の無理な外出を避ける、涼しい服装などを心がけましょう。また室内であっても熱中症のリスクはあります。エアコンを利用するなど部屋の温度を管理しましょう。

### 3. 暑さに備えた体づくり

日頃からバランスの良い食事を心がけ、栄養をしっかり摂りましょう。適度な運動を行い、睡眠を十分にとれる環境を作りましょう。

## 7月行事食



- ★三色素麺
- ★豚肉とズッキーニの  
柚子胡椒炒め
- ★ポン酢ジュレサラダ
- ★白桃羊羹



- ★うなぎちらし
- ★茄子の大葉おろし和え
- ★すまし汁
- ★さくらんぼミルクプリン