

栄養科だより 7月号



7月になり、暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。
脱水症にならないよう、正しい水分のとり方で暑い夏を乗り越えましょう。

★脱水とは

脱水は大きく分けて2種類あります。

体内の水分が不足している状態と、

水分と共にミネラルも不足している状態です。

ミネラルが不足すると体液の濃度が薄まり

これ以上水は要らない状態だと判断しまうため、濃度を元に戻すべく水分を体外に排出してしまい、結果的に脱水症を引き起こします。

★脱水を予防するために

こまめに水分をとるようにしましょう。

また、のどが渇いたときは水かお茶で水分補給しましょう。ジュースなどの砂糖を含む飲料では高血糖に繋がってしまうことがあります。

とくに就寝前や起きてすぐや入浴する前後、運動中などには水分をとるように心がけましょう。

6月の行事食

～肉味噌ビビンバ～2人前

・牛ひき肉 160g

- A {
- ・濃口醤油 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 - ・コチュジャン 小さじ1/2
 - ・おろししょうが 小さじ1/2
 - ・おろしにんにく お好みの量

・ほうれん草・人参・もやし 各60g

- B {
- ・鶏ガラの素 小さじ1/2
 - ・白ごま 適量
 - ・ごま油 小さじ2

①牛ひき肉とAを合わせ、炒める。

②野菜は茹でてBと和える。

③ご飯の上に具材を盛り付け、
お好みで茹でて卵や目玉焼き・糸唐辛子を
乗せて完成☆



・肉味噌ビビンバ
・チョレギサラダ

・野菜スープ
・コーヒーゼリー



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院