



えいよう通信



7月に入り、暑さの厳しい季節となりました。

梅雨の晴れ間や梅雨明け後の暑さは、**熱中症**の危険が高まります。熱中症対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症は、高温多湿下で体の熱を発散出来ずに体内に熱がこもり、体温調節がうまくいかなくなることで起こります。そうすると、体のだるさや頭痛、吐き気、けいれんなど様々な症状が出て来ます。

☀ **熱中症になる前に対策をしましょう!** ☀

●栄養バランスの良い食事で体力をつける

何においても体力がなければ抵抗力も弱まります。暑いとつい、麺類や飲み物に偏ったり、朝食を抜いてしまいがちですが、偏った食事は栄養素の過不足が出てしまいます。特に豚肉や大豆、ウナギに多いビタミンB1の不足は夏バテに直結します。この

ビタミンB1の吸収を高めるのが、玉ねぎなどに多い「アリシン」。栄養素の相互作用により吸収をアップさせることが出来るのは、バランスの良い食事だからこそ。栄養素は助け合って作用しています。

●こまめに水分補給を

知らず知らずのうち、汗などから水分や塩分が失われています。少量ずつこまめに水分・塩分を補給することが熱中症予防になります。 ※水分・塩分の制限をされている場合は、医師の指示に従って下さい。

●熱を発散させる工夫を

通気性の良い服装や冷たいタオルで首や脇の下を冷やすなどして、体内の熱を発散させる工夫をしましょう。

熱中症は室内でも起こります。室内でも十分注意しましょう。



食中毒にご注意下さい!

今の時期に気をつけたいのが食中毒です。予防3原則で、しっかり防ぎましょう!

①付けない

生の魚や肉、卵には多くの菌が付着しています。まな板は 肉魚用・その他用 に分けると良いでしょう。

②増やさない

時間を置くと菌が繁殖します。調理後は早めに食べ切りましょう。

③殺菌

殺菌に最も有効なのは加熱です。芯までしっかりと火を通しましょう。



ペットボトルに潜む危険

ペットボトルの飲み物を購入して、口を付けて飲む…。よくしていることかもしれませんが、口を付けて飲むことで口の中の菌がペットボトルへ逆流し、細菌を増殖させる環境にしています! 冷蔵庫で保管していても半日以上経つと菌はどんどん増殖します。出来る限り早く飲み切りましょう。

また、使用済みのペットボトルを使い回すのも危険です! 口を付けていない一見きれいに見える物でも、一度開封すれば、菌は繁殖しています。

飲んだ後は必ず処分し、食中毒を予防しましょう。



バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を揃えましょう

主食…炭水化物を多く含む ご飯・麺・パン。

主菜…たんぱく質を多く含む 肉・魚・卵・大豆製品など。

副菜…野菜を主材料にしたおかず。ビタミン・ミネラル・食物繊維を補給出来ます。

その他、果物や牛乳をプラスすれば更に内容が充実します。



あじさい御膳

当院の行事食

【献立】*三色そばろ丼 *魚の和風マリネ
*焼き茄子 *清汁 *デザート *フルーツ
季節感があって患者様に好評でした♪
(食事提供)日清医療食品(株)