

おやまだ給食だより

2014年
7月号

今年の五月は急な気温上昇によって、熱中症とみられる症状で病院に搬送される人が増えたというニュースがありました。七～八月はさらなる注意が必要です。

高齢者が47.7%を占める

昨年の熱中症の47.7%を高齢者が占めています。熱中症は、乳児から高齢者まで年代を問わずかかる病気で、特に高齢者が多いです。

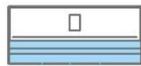
高齢者は、汗をかきにくくなるため、体温を下げることでできなくなり、熱がこもりがちになります。暑さを自覚しにくくなり、衣類や冷房による体温調節が遅れがちになります。また、のどの渇きを感じにくくなり、水分不足になりやすいです。



熱中症対策

一、暑さを避ける

「暑い」と思ったら、扇風機やエアコンを使いましょう。



二、水分補給を忘れずに

「のどが渇いた」と思った時はすでに体は水分不足のどが渇く前に水分補給を心がけましょう。外出時は飲み物を持ち歩きましょう。

三、部屋の室温、湿度をチェック

部屋の温度は28度以下、湿度は50～60%位になるように調節。暑さや寒さを感じにくくなるので、体感ではなく温度計や湿度計で確認しましょう。



六月の行事食のご紹介

御一日献立



通所:お楽しみ食



七月の行事食

七日 七夕
二十一日 海の日
二十九日 土用の丑

今月の旬 オクラ



オクラの独特のネバネバ成分には、胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的。ネバネバ成分の正体は、ペクチンという水溶性食物繊維とムチンという糖たんぱく質です。ペクチンは、高い整腸作用で便秘と下痢の両方に良く、ムチンはたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあります。オクラという名称は、いかにも日本語のようだが、実は英語 (okra) なんです。

うなぎと山椒のおいしい関係



日本には昔から「土用の丑の日」にうなぎを食べる風習があります。うなぎの薬味と言えば、「山椒」。

山椒には、湿気を追い払い、胃腸を温めて消化を促進する効果があります。胃腸の働きが弱まる夏場にもってこいです。

うなぎは、栄養満点である反面、油っぽくて消化に悪いです。しかし、山椒の粉末を組み合わせることで、今年の問題解消。

「七月二十九日」は、病院食でもうなぎをお出ししますので、お楽しみに。

管理栄養士による栄養相談を行っています

★個人栄養相談★

患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。