

暑い夏



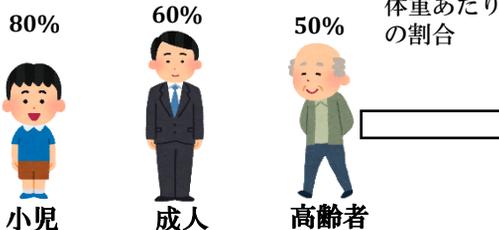
おやまだ給食だより

2017年
8月号

自分自身がすべきことは？

⇒「熱中症に気をつけないといけない。」と考えているのではないのでしょうか？
食事面で考えてみると、「水・塩分を積極的に摂らなければ。」と考えている方も。
以下のことを気にしていますか？

水分（体液）の割合



高齢者が脱水状態になりやすい理由

1. 体液をためるタンク（筋肉）が少ない
2. 飲んだり食べたりする量が減っている
3. のどが渴いているのに気がつきにくくなる

十分な食事量の摂取ができているか、振り返ってみましょう。

3食のうち、1食抜く、食べる量が少ないと食事から失われるもの

栄養（塩分）
水分
⇒筋肉が減る



同じ食品の仲間に偏っていることはないですか？食品の栄養素は、単体よりも組み合わせて摂ると、不足している物を補い合い栄養価が高まります。



食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する食事を大切に。

行事食：海の日



御一日献立



七月の行事食のご紹介

行事食：土用の丑



行事食：七夕



八月の行事食

一日 御一日献立
十一日 山の日
一五日 終戦記念日

〇月〇日は何の日か、ご存知ですか？

8月4日「栄養の日」
7月31日栄養改善法公布
8月1日公益社団法人日本栄養士会の設立日、8月2日健康増進法公布など、栄養関連の記念日が多数あるこの時期に、一般生活者に親しみをもつていただくことを目的とし、「8（エイト）と4（よん）」で、「えいよう」の日としています。

【栄養の日について】
たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる。そのきっかけの日です。

8月31日「野菜の日」
昭和58年に青果組合などが、もつと広く野菜について知ってもらいたいと「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせより、制定。

1日に何gの野菜を食べていますか？
1日に食べたい野菜の量
緑黄色野菜 120g以上
その他の野菜 230g以上
合計：350g以上



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、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。

