


おやまだ給食だより

2021年7月号



**熱中症が起こりやすい
急に暑くなる日は特に注意!**

梅雨明け
夏の真夏日や猛暑日

梅雨の晴れ間

他にも、湿度や気温の高い日
風が弱い日、照り返しの強い所なども
気をつけましょう

**熱中症で
特に気をつけていたい人**

乳幼児 高齢者 持病がある人

特に高齢者では...

- 身体機能の低下
- 身体の中の水分の割合が少ない
- 暑さやのどの渇きを感じにくい為
十分な水分がとれない

高齢者の水分の割合
50~55%

重篤になりやすいため
特に気をつけましょう

**熱中症に
気をつけましょう!**

暑さに慣れていないため、汗を上手くかけずに
体温調節しにくいいためこの時期に起こりやすくなります。

**こまめな水分補給が
熱中症の予防になります。**

水分補給に
適した飲み物

- 水
- 麦茶
- スポーツ飲料など

水分補給に
適さない飲み物

- アルコール類
- カフェインが多い飲み物
(コーヒー、緑茶など)

水分補給が必要なタイミング

- 体を動かしたとき
- 蒸し暑い場所にいたとき
- お風呂あがり

普段からものどが渇く前に
水分補給をしましょう。

**たくさん汗をかいたときは
水分と一緒に塩分も補給しましょう!**

長時間の屋外での仕事

スポーツ活動

糖が水分吸収をあげるため
塩分と糖分が入ったスポーツ飲料が
効率がよくお勧めです。

たくさん汗をかくことがなければ、
普段の食事からの塩分補給で十分です。

6月の行事食のご紹介

御一日献立

- ・えんどう豆ごはん
- ・太刀魚のしそ巻き揚げ
- ・ひすい豆腐
- ・杏子の白和え
- ・炊き合わせ
- ・茄子と茗荷の清汁



7月の行事食は?

- 1日 御一日献立
- 22日 海の日
- 23日 スポーツの日

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。