

# おやまだ給食だより

2022年7月号

## こまめに水分補給をしよう！！

水やお茶、1日に**8杯以上**を目標に！



### 水分補給に適した飲み物

- ・ 水
- ・ お茶  
(麦茶・そば茶)
- ・ スポーツドリンク  
(運動した時)



### ジュースは水分補給に適さない！！

暑い夏場は、容器入りのジュース類を購入して飲む機会が増えるかと思えます。しかしジュースで水分補給を行うと大きな危険があります。ジュースには多くの糖分が含まれています。このような飲み物を過剰摂取することで『**ペットボトル症候群**』と呼ばれる急性糖尿病になる可能性が高くなります。ジュース類を楽しむのも良いですが適量を楽しむようにしましょう！！



### ※ペットボトル症候群



### 6月の行事食のご紹介

デイお楽しみ食

御一日献立



### 7月の行事食は？

1日 御一日献立  
7日 七夕  
18日 海の日  
23日 土用の丑

### 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。