

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 49 号

8月行事予定

9(金) 山の日の行事食
カツカレー

15(木) お盆
ちらし寿司

29(木) 選択メニューの日
A: どんかつ (どんかつとじ煮)
B: エビフライとじ煮
C: 雑炊・親子煮



スイカ



スイカにはリコピンが多く含まれていて、シミ、シワを予防します。また、疲労回復と利尿作用があるカリウムも含まれているため、夏バテ対策にも効果的です。



熱中症対策

熱中症の症状は ?

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉の痙攣
- ・身体のだるさや吐き気
- ・汗のかき方がおかしい
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応なし、まっすぐ歩けない
- ・自分で水分補給ができない



熱中症の対策は ?

- ・水分をこまめにとる
- ・大量の汗をかいたときは適度に塩分をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・睡眠をしっかり取る
- ・室内を涼しくする
- ・通気性の良い服を着る (麻や綿)
- ・ぼうしや日かげで直射日光をさける
- ・冷却シートや氷枕などを使う



第10回 お食事のお話し

貧血食について

貧血は5種類ほどありますが、最も多いのは鉄欠乏性貧血です。これは食事摂取量の減少による「鉄分の摂取不足」、胃酸の減少による「鉄の吸収障害」で引き起こされることが多いです。



食事で気を付けるポイント

- ① エネルギー、たんぱく質を十分に
→「偏食、欠食、食が細い、無理なダイエット」などによっても引き起こされます。バランス良く食事を摂りましょう。
- ② 鉄分をしっかり摂取
→鉄分はレバーやあさり、かつお、納豆などに多く含まれています。ビタミンCは鉄の吸収を促進させるので、野菜や果物と一緒に摂取しましょう。
- ③ 緑茶、紅茶、コーヒーを控える
→これらはタンニンを多く含みます。タンニンは鉄と結合するため、身体に吸収されなくなります。なので、食前食後すぐは控えましょう。

北海道の食材

じゃがいも



じゃがいもは、メークインや男爵薯、インカのみぞめなど様々な種類がありますが、今年の農地ではメークインを育てています！

《栄養》

じゃがいもには、抗酸化作用のあるビタミンC、成長を促進するビタミンB2、皮膚を再生させるナイアシン、むくみを防止するカリウム、丈夫な骨や歯をつくるマグネシウムなど豊富に含まれています。



暑い日が続きますが、夏バテに気を付けて元気に過ごしてください！室内にいても熱中症になってしまうこともあるので、適度な塩分補給や水分補給も忘れずに！