

栄養だより



2019年

7月

さぬき市民病院

栄養管理科発行

熱中症に注意しましょう!

「熱中症」は、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温等の症状が現れます。

規則正しい食生活をするとともに、こまめな水分補給をしましょう。

熱中症は
予防が大切



【規則正しい食生活をする】

- 3食（朝食、昼食、夕食）をしっかり食べましょう。
- 主食・主菜・副食を揃えた、偏りのないバランスの良い食事を摂りましょう。
- 十分な休息をとりましょう。



【こまめに水分補給する】

- 喉が渇くまえに水分補給しましょう。
- 起床時や、入浴前後にも水分補給をしましょう。
- 大量の汗をかいたら水分とともに塩分もとりましょう。

のどがかわいてなくても



水分補給を!

※ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため

水分の補給にはならず、逆に危険です。



今月の

レ シ ピ
ジャーマンポテト



エネルギー
190kcal
塩分 0.7g

4人分

| | |
|--------|------|
| じゃがいも | 240g |
| ベーコン | 50g |
| たまねぎ | 50g |
| 油 | 1g |
| マヨネーズ | 35g |
| 粒マスタード | 2.5g |
| 塩 | 0.5g |
| こしょう | 0.2g |
| コンソメ顆粒 | 0.7g |
| 白ワイン | 5g |

A

- ① じゃがいもは皮をむき、7～8mm厚さの半月切りまたはいちょう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② じゃがいもはやわらかくなるまで10分程度ゆでる（または電子レンジで5分程度加熱する）
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンと玉ねぎをよく炒める。
- ④ Aの調味料をあわせておき③に加えさらに炒めて味を調える。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。

