

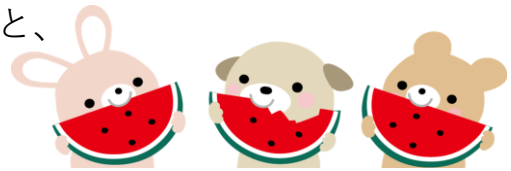
すこやか sukoyaka

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



すいかゼリー

見ためも涼しげで楽しい、当院手作りのすいかゼリーのご紹介です。
下から抹茶ゼリー、カルピスゼリー、いちごゼリーの3層になっています。
種も、着色料を使って色を作り、ゼリーでできてます。
いちご味のゼリーなのですが、「すいかだ!」と、
患者様に大変喜ばれました。



こんにちは! 彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです!

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、
お気軽にご相談ください。

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

知って防ごう“熱中症”

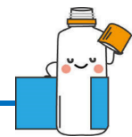


熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主になるのは**熱疲労**と**熱射病**です。

- ✓ **熱失神**
- ✓ **熱疲労**
- ✓ **熱けいれん**
- ✓ **熱射病**

熱中症予防のために、失った水分と塩分を取り戻そう！

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防止します。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動機能が低下します。**暑い時にはこまめに水分補給をしましょう。**汗からは同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。**水分の補給には0.1～0.2%の食塩水**が適当です。



市販の飲料水の成分表示をチェック！

ナトリウムが**40～80mg (100ml中)**入っていれば**0.1～0.2%**の食塩水に相当します。

参考文献：財団法人 日本体育協会『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』（2006）

梅干しの日

7月30日は梅干しの日

梅干し食べて **です**
難(7)が
去る(30)



しょっぱくて **パク**
塩分補給に
ぴったり
だね～！ **パク**



梅干し1個で塩分約2g
1日分の塩分の

約1/3

になります！



梅干しは1日1個まで♪
特別な塩分制限が
ある方は **減塩**
ご相談
ください！



smile Cooking



おいしく食べて
夏バテ知らず

7月28日は土用の丑の日です。江戸時代、平賀源内によって、うなぎを食べる日として広まりましたが、その背景には元々「**丑の日**にちなんで、“う”から始まる食べ物を食べると夏負けしない」

という風習があった為と言われています。

この考えは現在も受け継がれている地域もあり、夏バテ対策として、スタミナのある「馬（肉）」や

「牛（肉）」胃に優しい「瓜」「うどん」「梅干」などが選ばれています。うなぎにはエネルギーの代謝に働く**ビタミンB1**が多く含まれており、夏バテ対策の食材として理にかなっています。

食事を素麺だけで済ませたり、ジュースを飲みすぎたりしていませんか。ビタミンB1は大量に汗をかいたり、糖質に偏った

食生活を送ることで不足します。**夏バテを感じる**

時こそ、バランスの良い食事を心がけ、元気に

夏を乗り切りたいですね♪

