



えいようだより

8月号

第13号

発行 平成25年
県立総合病院
栄養管理室

特集 知って防ごう！熱中症

毎年多くの方がかかる熱中症の後ろには脱水が潜んでいます。熱中症になるメカニズムは下のようになります

体温上昇→汗が出る→体液不足→汗がでない→熱中症

- 体重の**2%**の水分が失われる → 水分補給で回復
- 体重の**4%**の水分が失われる → 頭痛・回復遅い

そのため、熱中症の予防＝脱水症の予防となります。しかし、のどが渴いたからと、一度に大量の水分をとると胃に負担がかかり、食欲低下やだるさの一因になります。水分はこまめに少量ずつ取りましょう。

注目される経口補水液

水分補給は基本的には水がお勧めですが、激しい運動や大量の汗をかいた時にはミネラルの補給も必要です。手軽な水分・ミネラル補給として、**スポーツドリンク・経口補水液**が注目されています。(100mlあたり)

	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	糖質 (g)
ミネラルウォーター	0.4~1.0	0.1~0.5	0.1~0.3	1未満	-
経口補水液OS-1	115	78	2.4	6.2	1.8
スポーツ飲料	49	20	0.6	-	6.2

予防の心得

- 部屋の気温や温度は下げ風通しをよくする
- 服装も軽く暑さを避ける
- 十分な水分と休養をとる
- 適度な運動を習慣づける
- 無理はしない (節電やダイエット等)



* アルコールやコーヒー・お茶等、利尿作用が強いといわれている飲料は、かえって脱水をおこしやすくなる場合があります。水分補給として飲む場合は気をつけましょう。

今月のおすすめレシピ ～夏をたっぷり食べる・夏野菜カレー

夏の代表的な野菜がたっぷりで夏バテ知らず?! 焦げ付かないように炒めて煮込みます



<作りかた>

- ①赤ピーマン、玉ねぎは大きめのみじん切りにする。なすは乱切りにする。
- ②ひき肉と①の野菜をバターで炒め、トマト缶、マッシュルーム水・牛乳を加えて煮る。
- ③ルーを加えてひと煮立ちさせ、グリルピースを散らす

材料 (1人前)

豚ひき肉 40g トマト缶 50g 赤ピーマン 20g
 たまねぎ 50g なす 50g マッシュルーム 10g
 グリルピース適量 加えルウ 20g
 牛乳 30g バター 10g 水 100ml

♪ちょっとひと工夫

♪人参・ゆでたオクラ・かぼちゃなどもよく合います。
 ♪市販のルーを使うようにアレンジしてあります。
 野菜の甘みがでるので、大人は辛めのルーがお勧め。

1人前 1杯分 - : 337kcal 蛋白質 : 12.2g 脂質 : 22.3g 炭水化物 : 22.1g 塩分 : 2.8g

★「えいようだより」は地階栄養管理室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★