



えいようだより 7月号

第96号

発行 令和2年
県立総合病院
栄養管理室

特集 知っておきたい熱中症予防

真夏日が何日も続く夏。外だけでなく、部屋の中にも暑さを感じ熱中症になる人も多くいます。特に意識して食べたい食品はたんぱく質、血液や体の組織に必要で疲労回復にも効果があります。さらに、体調を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や果物も大切です。



主食+おかずをそろえて食べよう！

肉野菜炒めや具沢山スープなど
いっしょに食べましょう。

主食だけにならないように！



肉野菜炒め 具沢山スープ 冷しゃぶサラダ



しっかり水分、元気な毎日！ のどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

こまめに
飲みましょう。



寝る前、起床時



スポーツ中及びその前後



入浴の前後



児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつになっています。
※疾患により、水分管理が必要な方は、その範囲内で上手にとりましょう。

※参考 厚生労働省「健康のために水を飲もう」推進運動

今月のレシピ さっぱりピリ辛！ きゅうりの韓国風あえもの

〈材料〉	きゅうり	40g	A	食塩	0.3g
	セロリ	20g		トウバンジャン	0.5g
				ごま油	2g
				白炒りごま	1g



〈作り方〉

- ① きゅうりとセロリは5mm幅の斜め切りにする。
- ② ①をAの調味料であえて、白炒りごまをふる。

1人分 エネルギー:33kcal たんぱく質:0.7g 脂質:2.5g 塩分:0.4g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★