



えいようだより7月号

第144号

発行 令和6年
静岡県立総合病院
栄養管理室

熱中症対策をしましょう



環境省は気象庁との協力のもと、2024年4月24日から新たな「熱中症特別警戒アラート」を発表し始めることを明らかにしました。この新しいアラートは国内の暑さが異常な高さに達し、熱中症による重篤な健康被害が発生する可能性がある場合に発表されます。ぜひ参考に熱中症対策をこころがけましょう。食事面ではこまめな水分補給*、3食食事を摂取することが大切となります。食事を食べるのはエネルギーや栄養素を補うだけでなく、同時に水分も補うことになるため、3食食事を食べることは熱中症対策にもつながります。

* 水分補給については：栄養だよりバックナンバー令和3年6月号参照ください。
注）水分制限のある方は主治医や管理栄養士にご相談ください。

3食食べて熱中症対策を！

お浸し
水分：約45g

ごはん(150g)
水分：約90g



焼き魚60g+添え
水分：約95g

味噌汁(1杯)
水分：約150g

食事1食あたりの水分量 計380g

380g × 3食摂取で約1100gの水分が摂取できます。



今月のレシピ 冷しゃぶサラダ

《材料～2人分～》

豚ロース	120g
レタス	30g
きゅうり	40g
トマト	60g
ごま油	大さじ1
酢	小さじ1
醤油	小さじ1
すりごま	大さじ1.5

A

* カット野菜、市販のドレッシングを使うとより簡単に作れます♪

《作り方》

- ① 豚肉をゆで、ざるにとり冷ましておく。
- ② レタス、きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切りすべての野菜を皿に盛る。
- ③ Aを混ぜておき、②の上に茹でた豚肉をのせAをかけて完成。



1人分 エネルギー:235kcal たんぱく質:14.9g 脂質:183g 炭水化物:4.3g 食塩:0.5g 水分:106g



「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。

