

えいようだより 8月号

特集 水分とれてますか？

暑 さ本番となると、気になるのは熱中症。その予防策の一つが効果的な水分補給です。ヒトの体の約60%は水分で、そのうち1~2%(500ml~)が減ると、「のどが渴いた~」となります。しかし、高齢になるとのどの渴きを自覚しにくくなるそうです。コップ一杯の水が体に染み渡るのには1時間~1時間半ほどかかると言われています。実際に水分不足かどうかを見極めるのは難しいので、まめに早めの補給がおすすめです。



水分補給のポイント

- 1 渴く前から水分補給
- 2 室内でも水分補給は忘れずに
- 3 運動時には15~30分ごとに水分を
- 4 汗をたくさんかいたら少しの糖分(2%~8%)と塩分(0.1~0.2%)も補給しよう
(市販スポーツドリンクは濃いめ)
- 5 頭痛・吐き気・だるさ
⇒ 水分不足のサイン

※ 水分や塩分、糖分に医師の指示・制限がある方は医師にご相談ください。

こんにちは栄養です

栄養指導室では、患者様の食生活でのお役にたてるよう、毎回テーマを決めて「えいようだより」を発行します。また、「おすすめレシピ」は家庭での献立にもご利用いただけます。

「えいようだより」は地階栄養指導室の事務所前に置いてありますのでご自由にお持ちください。

こちらにあります
ご自由にどうぞ



今月のおすすめレシピ ~減塩~ 白身魚のおろし煮

減塩でも大根おろしにからんでしっかりした味。冷やしてもおいしい一品



材料 (ひとり分)

白身魚 1切れ (60g すずきやたらなど)

*片栗粉 5g 揚げ油 適量

大根 40g

*減塩醤油…小さじ1*砂糖…小さじ1/2 だし適量

青味 (しそ グリルパース 三つ葉など) 適量

- ① 大根はおろして軽くしぼり、*の調味料・だしをあわせて鍋で軽く火を通す
(水分はだしの量で調整してください)
- ② 魚の両面に*の片栗粉をまぶし、かるく色がつく程度に揚げる
- ③ 大根の鍋に魚をいれ、からめながら少々煮る
- ④ 皿に盛り、青味を飾る

ちょっとひと工夫

*醤油 *砂糖の代わりにストリートタイプ®めんつゆ小さじ2を使うとお手軽です

写真はトマトを添えてあります (分量外)

ひとり分 173kcal たんぱく質 12.8g 脂質 8.5g 塩分 0.5g