

# 栄養管理室だより

2012年 7月前半号

## ～6月イベント実施内容～

### ☆野菜バイキング☆

- 6日(水) 昼食 しおさい病棟
- 15日(木) 昼食 東6病棟
- 20日(水) 昼食 東7下病棟
- 27日(水) 昼食 東5病棟

### ☆おやつサービス☆

- 27日(水) 東1病棟



「とうもろこし」「ゴーヤ」「かぼちゃ」が登場!!  
「とうもろこし」は甘くて美味しい!と大好評でした。

## ～7月前半イベント実施内容～

### ☆野菜バイキング☆

- 4日(水) 昼食 東6病棟
- 10日(火) 昼食 なぎさ病棟

## ～献立の紹介～

7月7日(土)の昼食は七夕ずし・清汁・田楽・浸し・水ようかんを提供しました。



7月27日は土用の丑の日。鰻の蒲焼きを提供する予定になっています。

土用の丑の日に鰻を食べるようになったのは江戸時代中後期になってからだといわれています。諸説ありますが、売り上げ不振に悩んだ鰻屋から、相談を受けた平賀源内が、丑の日に「う」のつく食べ物を食べると体に良いとの言い伝えにヒントを得て、「今日は土用の丑の日」と書いた張り紙を出して宣伝し繁盛したことが由来とされています。



## ～ミニ知識～水分補給をしっかりしよう!

人の身体は約60～70%が水で構成され、水は体内において大変重要な役割を担っています。成人では通常1日に約2.5Lの水分を摂り、ほぼ同量の水分を排泄して、体内水分量の収支を一定に保っています。一方、このバランスが崩れ、体重の1%程度の脱水が起こると口渴感が現れ、4～5%失うと吐き気、頭痛などの症状が出現すると言われており、日常の健康のためには適切な水分補給が非常に大切です。

### ①のどが乾いたと感じる前に補給を

のどが乾いたと感じた時には体の水分は失われ始めているといわれています。のどが渴いたと感じる前に水分補給をするようにしましょう。

### ③水分はこまめにとろう

一度にガツガツと大量に飲むと、胃液を薄めてしまい、消化不良を起こすことに繋がります。飲むときは、1回小さなコップ1杯、200ml程度にしましょう。

## ～脱水症に注意!!～

脱水症になると、体内の水分と電解質が失われるため、水やスポーツドリンクばかりのんでも改善されません。そのような時には経口補水液を用いましょう。経口補水液はブドウ糖とナトリウムイオンが適切な割合で含まれるため、体内に効率良く水分を補うことができます。

### ☆経口補水液の作り方☆

水1リットルに対し砂糖40g(大さじ4と1/2杯)塩3g(小さじ1/3杯)を混ぜ合わせると完成です。

高齢者や小児は脱水症になりやすいため特に注意しましょう。