



当院ではみなさんに美味しい食事を提供するために、さまざまな工夫を凝らしています!

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」「国産品」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、保温食器を使用しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を**8.0g以下**(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよきよきものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。



熱中症対策



熱中症とは？

日射病や熱射病などの総称。気温が高い状態が長く続き、汗をかき水分や塩分が失われてしまった状態。また湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままになり、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態。

熱中症は予防が大切!!

～おすすめの食べ物～

1. 暑さを避けましょう

- ・屋外…日陰を選んで歩く
日傘をさす、帽子をかぶる
- ・屋内…扇風機やエアコンを利用する
すだれやカーテンで直射日光を避ける

2. 服装を工夫しましょう

- ・吸収性に優れたものを着る
- ・襟元は緩めて汗や熱気を出しやすくする
- ・熱を吸収しやすい黒い服は避ける

3. 水分を補給しましょう

- ・1度に飲む量はコップ1杯程度、最低でも1日5～6回は飲む
- ・のどが渇く前に飲む
- ・飲み物は冷やし過ぎない
(体への吸収が早い5～15℃がベスト)
- ・水やお茶が好ましい
(糖分の多い飲み物を摂りすぎると、血糖値を上げ、空腹感を感じにくくなる。夏バテの原因にも。)

4. 体調を考慮しましょう

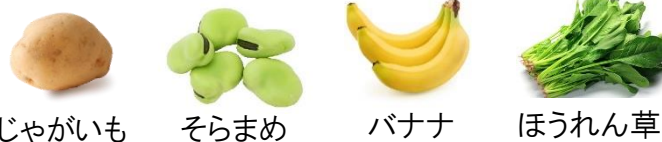
- ・小さい子供や高齢者、肥満の人、発熱している人、下痢している人は特に注意!



カリウム

汗をかくと塩分と同時にカリウムも失われ、細胞内の脱水症状をひきおこします。

カリウムを多く含む食べ物



じゃがいも そらまめ バナナ ほうれん草

不足すると疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。

ビタミンB1

ビタミンB1を多く含む食べ物



豚肉 大豆 海苔 グリンピース

クエン酸

疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復の手助けをしてくれます。

クエン酸を多く含む食べ物



梅干し レモン オレンジ 食酢

疾病のある人は、症状に合わせた食べ物を選びましょう!

7月24日(金)は土用の丑の日

土用の丑の日に鰻を食べる習慣については、商売が上手くいかない鰻屋が夏に売れない鰻を何とかして売るために考え始めた説が有力です。その他に丑の日に合わせて「う」のつく食べ物を食べると夏バテしない!という風習もあります。

鰻を食べて夏バテを防止しよう!!

鰻のひつまぶし

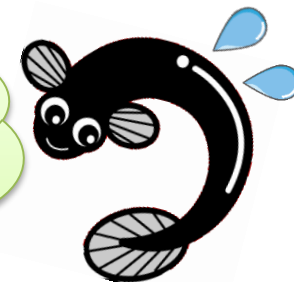


◇材料

食品	分量(g)
ごはん	180
鰻の蒲焼き	50
刻みのり	0.5
わさび	2
三つ葉又はねぎ	2

だし汁をかけて食べてもおいしいです!
暑くて食欲がない日もさうと食べることができます♪

鰻には疲労回復に効くビタミンAやB、エネルギー源となる脂質やたんぱく質がたっぷり入っています!



今月の行事食 7月7日(火) 七夕
7月24日(金) 土用の丑の日