栄養管理室便り

平成 28 年 7 月発行　第 15 号

皆さん、こんにちは！７月に入り益々蒸し暑い季節になりました。体調など崩されずにお元気でお過ごしでしょうか？

今回の栄養管理室便りでは、「熱中症」についてお話し致します。

蒸し暑くなるこの季節、ニュースでも熱中症の話題で持ち切りになりますね。熱中症のポイントと予防を知って、この夏を元気に乗り越えましょう。

熱中症ってどんな症状？

〇めまいや顔のほてり
〇筋肉痛や筋肉の痙攣
〇体のだるさや吐き気
〇汗のかき方がおかしい
〇体温が高い・皮膚の異常
〇呼びかけに反応しない
〇まっすぐ歩けない
〇水分補給できない

熱中症予防声掛けプロジェクトより参照

熱中症の予防・対策の一例

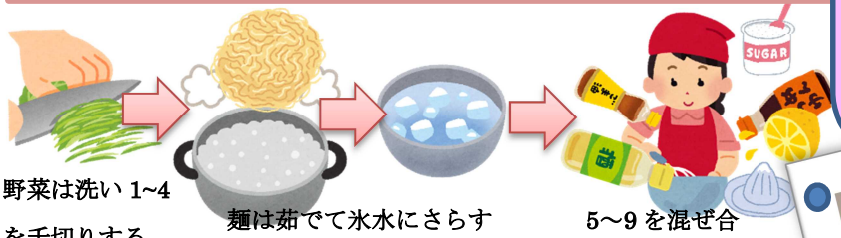
〇寝不足にならないよう良好な生活リズムを保つ
〇暑さがきつい時は、首すじ、腋の下、大腿の付け根を冷やす
〇夏野菜を食べる
〇汗をかいたら、スポーツドリンクのような塩分・糖分調整のしてあるドリンクを飲む

熱中症予防レシピ冷やし中華

1人分の栄養価
654Kcal蛋白質 16.9g
塩分量 2g

2 人分

①ハム	３枚	⑤酢	50ｇ		
②錦糸卵	40ｇ	⑥砂糖	48ｇ	⑪プチトマト	２個
③胡瓜	30ｇ	⑦醤油	8ｇ	⑫マヨネーズ	10ｇ
④レタス	30ｇ	⑧ごま油	少々	⑬中華そば	２玉
		⑨レモン汁	少々		
		⑩だし汁	大さじ１杯		



野菜は洗い 1~4 を千切りする

麺は茹でて氷水にさらす

5~9 を混ぜ合わせてタレを作る

切った具や麺を盛り付け、タレをかけ、トマトとマヨネーズを添えて出来上がり

～お食事ポイント～

★夏野菜★
体を冷やす効果があります。
きゅうり、トマト、すいかなど

★お酢★
食欲増進や疲労回復作用があります。

平成 28 年 6 月

院内のお食事にも登場しました。