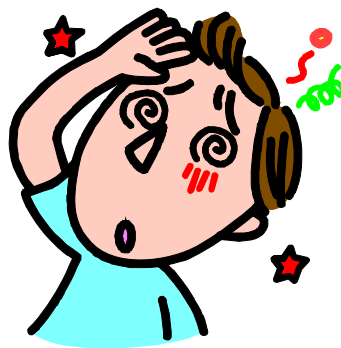


# まごころ～栄養課だよりNo.2～H25年7月発行

## ～お水足りてますか？ 熱中症対策をしよう！！～

これから、気温が高くなり暑い季節になります。  
この季節に特に気をつけないといけないのが、「**脱水症状・熱中症**」です。  
熱中症対策の為、脱水症状の対策をしっかりおこなっていきましょう！！



### ① どんな人がなりやすい？

男性よりも女性、若い人よりも高齢者が脱水になりやすいといわれています。  
特に、高齢になると体の中の水分量が少なくなり、  
自覚症状も鈍くなるため、周囲も気がつきにくいこともあります。  
食事が少ない人や水分摂取量が少ない方も要注意です。

### ② どんな症状が出るの？

**なんとなく元気がない・舌が乾燥している・夏でも皮膚が乾燥している**  
**尿の色が濃くなる・尿量が減る**などの普段と少し様子が違うことから・・・  
足がつる・立ちくらみがする・めまいがする・汗を拭いても拭いても出なくて  
頭痛・吐き気・嘔吐・全身のだるさがあるなどのはっきりした症状や  
重症の場合、意識障害・けいれんなどが起こります。



### ③ どうやって予防するの？

とにかく、**こまめに水分を摂る！**のが一番です。  
一気飲みは、オススメしません。水分摂取を忘れやすい方は、  
「寝起きと寝る前」を習慣づけましょう。  
のどが渇いたなあ～と思った時には、すでに水分不足の状態です！  
市販されている「**経口補水液**」などの活用もオススメです。  
また、食事をしっかり食べることも大切です。  
お茶やお水を飲む以外に、食事からも水分摂取は出来ますよ！

#### 簡単手作り経口補水液

- 材料
- 水(沸騰後冷ましたもの) 1L
  - 砂糖 大さじ4と1/2
  - 塩 小さじ1/2
  - 柑橘系果汁 適量

柑橘系果汁を加えると  
飲みやすくなります。  
砂糖をハチミツに  
代えてもOK!



管理栄養士：狩野



## ～こんな工夫をしています！～

当院では、月に1度「手作りパン」の配膳を行っています！  
入院中の患者様へ焼きたての独特な香りや食感・柔らかさなどを楽しんでいただけるようにと考案  
しました。  
これからも皆様に喜んでいただけるような献立・料理作りをしていきたいと思っています。

調理師：草刈

## ～退院時の患者様からの声～

退院アンケートの質問の1つに「料理の味付けはいかがでしたか？」という項目があります。  
平成25年3月21日～4月15日の集計結果

満足した・・・76%  
どちらともいえない・・・24%  
不満足・・・0%

多くの患者様から満足したなどの声を聞くことができました。  
しかし、制限食などの患者様からは「味付けが薄い」という声や、  
一般食の患者様からは「今日の料理は味付けが薄い」などの声もありました。

多くの患者様へ満足していただける食事提供へ向け、さらに多くの声を聞けるよう病棟訪問など実施しています！

調理師：阿久沢

## ～今が旬の冬瓜トウガン～



冬瓜は、きゅうりやニガウリと同じく熱をとる夏野菜です。  
冬瓜は、インド、東南アジアの熱帯地域が原産と言われています。暑い地域には、熱をとる野菜が多く栽培され、地形とよく合っています。  
熟すと実が固くなり、冬まで倉貯蔵できるので夏野菜なのに、冬瓜と言う名前が付いています。

### 「冬瓜の効能」

成分の多くが水分の為、低カロリーです。  
また、ビタミンC、カリウムを豊富に含むのでナトリウムの排出を促進します。

調理師：阿久澤

## ～献立紹介～

患者様からの声を元に改善した料理を紹介させていただきます。

### <海老と茄子の味噌炒め>

- 材料 (4人分)
- 冷凍むき海老・・・300g (下湯でしておく)
- 茄子(80g)・・・2個 (調味液)
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ピーマン・・・1/4個
- 黄色パプリカ・・・1/4個
- 揚げ油・・・適量
- おろしにんにく・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・大さじ1
- 醤油・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1
- 豆板醤・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ1
- 赤味噌・・・大さじ1

1人分 175Kcal  
塩分 1.2g  
たんぱく質 16.3g



### ● 作り方

- ① 揚げ油を180度に熱し、食べやすい大きさに切った茄子・薄くスライスした玉ねぎ・ピーマン・黄色パプリカを素揚げします。
- ② フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、おろしにんにくを香りが出るまで炒めます。
- ③ ②のフライパンへ調味液を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④ 茹でた海老・素揚げした野菜類を盛り付け、最後に③のタしをかければ完成です！

調理師：久保田

にんにくの香りも食欲をそそきますね！  
また、香りや辛いものが苦手な方は「にんにく・豆板醤」がなくても美味しいタし出来ます！  
素揚げした茄子を熱湯でさっと洗うと、カロリーカットにもなります！