

◆前回のいきいき健康教室

参加していただいた皆さん。お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。

平成30年 8月28日(火) 熱中症予防 15:00~15:30

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、軽い意識消失、手足のつり、筋肉のけいれん 等⇩
→冷却、水分補給、衣服を緩める 等、その場での処置が可能⇩
- 頭痛、吐き気、腹痛、高体温で発汗はなく肌が乾燥している、意識がない 等⇩
→すぐに病院へ（入院治療も必要になりうる）⇩



熱中症にならない体づくりを⇩

- **ビタミン B1**⇩
炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミン。不足すると疲れを感じる原因の乳酸がたまり、疲労感やむくみ、食欲不振につながる。⇩
⇒多く含む食材：**豚肉、納豆、玄米・ピタパレー、うなぎ、レバー** 等⇩
☆ニンニク・ネギに含まれる**アリシン**はビタミン B1の吸収を促進し、かつ食欲増進効果もあるので一緒に調理するのがおすすめ。⇩
- **ビタミン C**⇩
免疫力を高め、暑さで体に蓄積したストレスに対する抗体をつくる。⇩
⇒多く含む食材：**色の濃い野菜、いも類、緑茶** 等⇩
☆ビタミン Cは熱に弱く水に溶けてしまうため、生食できるものはさっと水洗いしてそのまま食べるのがよい。一方**いも類**は、加熱しても損失は少ない。⇩
- **クエン酸**⇩
疲労物質である乳酸の分解と発生抑制作用がある。⇩
⇒多く含む食材：**酢、梅干し、柑橘類**（酸っぱいもの）⇩

水分補給をしっかりと⇩

水ではなく、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめ。しかし、糖質・塩分を多く含むので糖尿病や高血圧の方は摂りすぎに注意するか、主治医に相談する。⇩

※アルコール・カフェインは水分を排出し、ジュース・炭酸飲料は糖分が高く肥満の原因につながるため、これらは水分補給には適さない。⇩



◆いきいき健康教室(参加費無料)

皆さんが、いきいきと健康に過ごすための教室です。
当院の管理栄養士が、皆さんにわかりやすくアドバイスいたします。
予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できます。
参加される方は**1階談話室**(お食事・ご休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時: 偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日
15:00~15:30

(*^*)参加者の方に、サンプル食品をさしあげています♪

次回は **10月 23日(火)**
(仮) 糖尿病の食事療法



◆行事食(7・8月)

☆お楽しみ主食Dayとは？・・・暦行事の他、主食に変化を加えイベント食として提供しているのが”お楽しみ主食Day”です。通常の主食は白いご飯ですが、ご飯・麺・パンなどにひと手間を加え、味付けしたものを提供しています。また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。

7/7 七夕



7/20 土用丑の日



7/29 ☆お楽しみ主食DAY(シーフードピラフ)



8/10 ☆お楽しみ主食DAY(赤米&夏野菜)



8/13 ☆お楽しみ主食DAY(かに炒飯)



7/16 海の日



7/23 ☆お楽しみ主食DAY(あんかけ海老炒飯)



8/3 ☆お楽しみ主食DAY(冷やし中華)



8/11 山の日



8/16 お誕生日会



◆今後の行事食予定

- | | | | |
|-----|-----------------|-----------------|--------------|
| 9月 | 4日☆ピラフ | 9日☆豚玉井 | 14日☆青菜ご飯&唐揚げ |
| | 17日 敬老の日 | 20日 お誕生日会 | 23日 秋分の日 |
| | 25日☆炊き込みご飯&煮物盛り | 29日☆ざるうどん&かき揚げ | |
| 10月 | 2日☆さつま芋ご飯 | 5日☆麦ご飯&名古屋風味噌カツ | 7日☆五色丼 |
| | 12日☆天むす | 18日 お誕生日会 | 21日☆きのこご飯 |
| | 28日☆さつま芋ご飯 | 31日 ハロウィン | 8日 体育の日 |
| | | | 26日 ひじきごはん |