



# 栄養だより vol.22



2023年8月  
栄養部

## イベントメニュー(2023年5月~7月前半)

### 5月25日 開院記念日

【献立】

- ・赤飯
- ・赤魚の粕漬焼き
- ・ふきと生揚げの煮物
- ・ほうれん草の煮びたし
- ・味噌汁
- ・フルーツ



### 6月26日 あじさいメニュー

【献立】

- ・ピースご飯
- ・鱈の南蛮酢
- ・白菜のお浸し
- ・清汁
- ・あじさいゼリー



### 7月7日 セタ

【献立】

- ・ご飯
- ・魚の塩焼き
- ・冬瓜とインゲンの煮しめ
- ・みょうが和え
- ・セタスープ
- ・セタゼリー



＜患者の声(一部抜粋)＞

- ・日本の年中行事を大切にしている病院の気遣いが伝わってきてほっこりしました
- ・いつもいろいろ工夫して出していただけのことに感謝しています
- ・味付けの組み合わせが1食の中で同じだったりするのでもっといろんな組み合わせだと嬉しいです

※ 食事の種類によりますが、治療上問題がなければ、下記の対応が可能です。  
ご希望がありましたら医師、病棟スタッフまでお声掛けください。  
・朝食時の主食をパンへ変更 ・牛乳をヨーグルトへ変更



## 夏の暑さからからだを守りましょう!

熱中症になりやすい季節です。  
水分をしっかりとって、暑い夏をのりきりましょう。

### 熱中症予防のポイント

#### こまめに水分補給

体温調節のため、汗で失った水分や塩分を適切に補給しましょう



ポイント

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり水分1.2ℓを目安に
- ・起床時、入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに(水1ℓに対し塩分1~2g)
- ・アルコールは水分補給になりません!

#### 暑さに備えた体づくり

人間が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要です  
日ごろからウォーキングなど、汗をかく習慣を身に付けておきましょう

#### 涼しい服装を選ぶ

木綿や麻などの風通しの良い自然素材や吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がおすすめです