

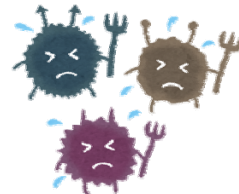


# 栄養だより



制作者: 管理栄養士 名畑(なばた)

梅雨入りしましたね。通勤途中にきれいなアジサイが咲いていました。雨が続くと、頭痛になるなど体調不良の人も多いようです。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、暑さが体に残りやすくなります。無理せずエアコンや扇風機を使って、室温を調整してくださいね。また、高温多湿になると食中毒の危険性も高まります。食品は適切に保管し、調理器具は清潔に保つなど、予防に努めましょう。



## 第9回健康栄養教室のご報告

6月9日(金)、第9回健康栄養教室【脱水の怖さとその対策】を行いました。日ごろからこまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう。

**重要!**

「かくれ脱水」をチェックしてみましょう!

- ①手の甲をつまむ→盛り上がった皮膚が戻るまでに2秒以上かかる
  - ②爪を押す→白色からピンク色に戻るまでに3秒以上かかる
  - ③おしっこの回数が少ない あるいは 色が濃い
- ひとつでも当てはまる場合は、「かくれ脱水」の可能性ががあります。常温の水を少しずつ飲みましょう。脱水時には経口補水液も効果的です。



## いざという時に! 経口補水液の作り方

- 水 500ml
  - 塩 1.5g (小さじ1/4)
  - 砂糖 20g (大さじ2と1/4)
- よく混ぜる

お好みでレモン果汁やグレープフルーツ果汁を加えると飲みやすいです。

※糖尿病や高血圧・腎臓病の方などが常用すると、症状が悪化する恐れがあります。ご不明な点は医師・管理栄養士までご相談ください。

**募集中!**

**健康栄養教室に参加しませんか?**  
**7月14日(金)14時~「旬の野菜の千カラ」**



詳しくは院内のポスター・スタッフまで♪  
 お気軽にご参加ください!!