

令和7年7月 栄養だより

〈7月の予定〉

1日（火）☆半夏生☆たこ飯

7日（月）七夕献立

七夕ソーメン、いなり、切り干し大根煮、黄桃缶ピーチジュレ

9日（水）サラダ寿司

10日（木）夏野菜カレー

19日（土）☆土用の丑☆うな井

29日（火）散らし寿司

30日（水）茄子のよごし 「富山県郷土料理」

〈熱中症とは〉

高い気温と湿度に加え、無風状態や強い直射日光が原因で起こる熱中症。汗をかきすぎて、水分や塩分が不足すると、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもって熱中症になってしまいます。暑さの厳しい年には1000人以上が熱中症で亡くなっています。

〈こんな症状が出たら要注意〉

熱中症の代表的な症状には、めまいや立ちくらみ、足がつる、汗が止まらない、頭痛、吐き気、強い倦怠感などがあります。また立ち上がれない、息が荒くなる、手足がしびれる、動悸、筋肉痛、下痢など、症状は人によって様々です。

〈熱中症を防ぐには、〉

- ・水分補給（蒸し暑い日には、のどのかわきを感じる前に水分、塩分などをこまめに補給しましょう。）
- ・屋内への日差しを防ぐ（部屋の中ではすだれやカーテンで直射日光をさえぎります。）
- ・屋外では帽子か日傘（外に出る時は帽子か日傘をさしましょう。）
- ・運動をする（涼しい時間に歩く、体操などで体を動かし、汗をかくことに体を慣らしておくのも効果的です。）



〈熱中症対策〉

お年寄りは、若い人よりも暑さやのどのかわきを感じにくく、水分補給が遅れて、気付かぬうちに脱水症状になります。エアコンを我慢したり、夜にトイレに行くのが面倒だからと水分補給を控えたりしがちです。

また、3度の食事をしっかりとることが大切です。日本人の食事は塩分が多いので、食事をきっちりとしていれば、塩分、栄養は足りています。のどがかわかなくてもまめに水分をとるようにしましょう。寝る前、朝起きた時にコップ1杯の水分補給をこころがけましょう

☆サンドイッチバイキング☆



ハムチーズサンド

ジャムサンド

卵ロールパン

ウイナーロールパン

クリームパン



スープはコーンと
ミネストローネの
2種類だよ！



土用の丑にうなぎを食べるのはなぜ？

江戸時代、平賀源内の提案で、夏に売り上げが少なかったうなぎ屋さんに「本日土用の丑の日」という看板を出させたところ大盛況に。その後、他のうなぎ屋も真似するようになったことで習慣が定着したということです。

日本において夏の暑さに対して滋養強壮として体にパワーを入れるためにうなぎを食すという習慣があるとされています。



茄子のよごしは、富山県西部の地域で日常的に食べられている一品です。「よごし」は、茹でた野菜を細かく刻み味噌と和えて炒めたもので、夜に作り置きをして翌朝食べる事から「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったとされています。

