

栄養だより 令和元年7月号



一熱中症 高齢者は特に注意！一

昨年大阪府では熱中症で7138人救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者は3395人と半数近くを占めていました。

高齢者が熱中症になりやすい原因は、・体内の水分量が小児75%成人60%高齢者50%と減少している ・人間は気温が暑く体温が高くなると脳が汗をかく指令を出し血液中の水分が汗となって熱と一緒に体外に出すが、この脳からの指令が遅くなる ・喉の渇きに気づきにくい ・トイレが気になり水分を控えがちなためです。

熱中症対策としては、①こまめに水分補給している ②涼しい服装をしている。外出時は日傘・帽子 ③涼しい場所・施設を利用する ④部屋の温度は測っている ⑤部屋の風通しを良くしている ⑥シャワーやタオルで体を冷やす ⑦熱い時に無理をしない（猛暑35℃以上の日などは無理をしない） ⑧エアコン・扇風機を上手に利用している ⑨緊急時・困ったときに連絡先を確認している。

自発的脱水に注意：適切な水分補給をしましょう。脱水した時には、水やお茶だけを飲んでいると、体液の塩分濃度が薄くなるため、これ以上水分をとって体液が薄まらないように喉の渇きが止まり、尿を出して体液が薄まらないようにするため、脱水は改善しません。水よりも塩分やミネラル・糖분을補給できるイオン飲料のほうがより体内に水分が長くとどまります。

喉が渇く前にこまめに飲む 塩分を0.1~0.2%含んだものがよく、そして糖분을4~8%含んだものが腸管での水分の吸収を促進させます。1時間以上運動する場合には4~8%糖分を含んだ飲み物が疲労の予防になります。

★7月の行事予定★

7月 6日 (土)	夕涼み会
7月 7日 (日)	七夕献立
7月26日 (金)	ご当地グルメ 盛岡じゃじゃ麺提供
7月27日 (土)	土用の丑の日
4日・11日・18日・25日	やわらか食提供

○ご当地グルメ 盛岡じゃじゃ麺○

岩手の「麺」といえば、「わんこそば」と「冷麺」が有名ですが、もうひとつ、最近人気を集めつつあるのが「じゃじゃ麺」です。小麦粉を原料とした温かい麺に、肉みそやキュウリをのせていただくのですが、好みでお酢やラー油、ショウガなどでオリジナルアレンジも楽しむことができます。7月26日昼食で提供します。

●6月の実施行事食



6月12日 旬の食材の日(枝豆・びわ)
枝豆と桜えびの炊き込みご飯
あじ大葉梅肉フライ・おからのおかか煮・おさつサラダ・味噌汁・びわ



6月27日 ご当地グルメ(広島県)
広島菜チャーハン
かぼちゃの煮物・中華スープ・黄桃缶

