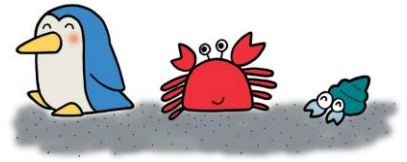


栄養だより 令和5年8月号



一室内こそ熱中症に注意！水分補給を！

細目に水分をとっていますか？ ★高齢者は特に注意が必要です！①体内の水分が不足しがちです。高齢者は若年者よりも体内に水分が少ない上、身体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。②暑さに対する感覚機能が低下しています。加齢により暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。③暑さに対する体の調節機能が低下します。高齢者は特に体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系の負担が大きくなります。

★熱中症予防に効果的な栄養素や食べ物は？食事を3食しっかりととり、体に必要な栄養を補給して体調を整えておくことも大切です。中でも朝ご飯を食べないという方は、塩分をとる機会が減り塩分不足になるため熱中症の原因を作ってしまいます。おにぎり、パン、味噌汁など口にしやすい簡単なものでいいので、朝ご飯を食べて熱中症対策をしましょう。

★夏にとりたい栄養素は？汗で失われるカリウムを摂りましょう！トマト、ほうれん草、枝豆、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃが芋、さつまいも、アボカド、バナナ、メロン、キウイフルーツ、すいか、納豆、豆腐などに含まれます。夏に不足しやすい「ビタミンB1」糖質の代謝に必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、だるくなったりするなどの症状を起こす原因になるといわれています。夏は豚肉中心にメニューを考えるのがおすすめです。疲労予防&美容対策にも「ビタミンC」不足すると疲れやすくなったり、体のだるさを感じたり、食欲低下の原因となります。ピーマン、ブロッコリー、れんこん、水菜、キャベツ、さつまいも、じゃが芋、キウイフルーツ、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、パイナップルなどに含まれます。

★8月の行事予定★

8月 1日(火) 赤飯提供

8月 9日(水) 世界のグルメ(インド)

ターメリックライス・バターチキンカレー提供

8月29日(火) 助六提供

※3日・10日・17日・24日・31日

夕食時やわらか食提供

○睡眠の質を高めるには○

寝室内の温度は夏は25~28℃程度、冬は10~20℃程度。湿度は一年を通して50~60%。就寝時は静かな環境が望ましいですが、不安になる場合は音楽を少音量でかけてもいいです。就寝前1時間は寝室内を暗くすると良く、朝はカーテンを開けて明るくし、光をたくさん浴びると体内時計が整います。眠りをサポートするトリプトファン(牛乳・チーズ・バナナ・大豆)やGABA(トマト・なす・かぼちゃ・ブドウ・発酵食品(納豆、漬物、ヨーグルトなど)をとるようにしましょう。

●7月の実施行事食



7月7日 七夕献立
炊き込みご飯
七夕そうめん
星のコロッケ
フルーツミックス



7月30日
土用の丑の日
鰻散らし寿司
枝豆のサラダ
赤だし
みかん缶

