

栄養科だより

平成 30 年

7 月号

今月の行事食 魚のパン粉焼ランチ

魚のパン粉焼をメインにしたランチです。サラダは 5 種類の具を彩り良く盛り付けたコブサラダです。少しスパイスの効いたドレッシングでお召上がりください。(7 月 11 日の昼食の予定です)

今月のイッピン! チキンソテー トマトオニオンソース

鶏肉を煮込むトマトソースには、すりおろし玉ねぎが入っているので、お肉を柔らかく食べていただけます。(7 月 26 日昼食の予定です)



水分補給について

成人の体重の 50~60% は水分で占めています。呼吸や排泄など日常生活で体内の水分は失われますが、夏はたくさん汗をかくことでさらに水分が失われていきます。脱水症状などを防ぐためにも、食事や飲み物で水分補給を行っていきましょう。

ポイント

- ◎ 飲むタイミングは起床時・就寝時・入浴前後・運動中、前後に。
- ◎ のどが渇いたと感じる前に意識的にとる。
- ◎ 一度にたくさん飲むより、こまめにゆっくととる。
- ◎ おすすめの飲み物はカフェインを含まない飲み物。
(水・麦茶・スポーツ飲料・牛乳など)

腎臓病や心臓病などで水分制限をされている方は、医師に相談してください。

