



# 給食だより 夏号



給食だより第1号紙です。  
 今年も暑い夏がやってきました。  
 日差しも強くなりたくさんの汗をかきます。  
 熱中症は強い日差しの下での運動だけでなく室内でも起こってしまいます。  
 普段から水分・塩分補給をこまめにし、熱中症対策を心がけましょう！！

2025年8月 日発行  
 第1号紙  
 イムス太田中央総合病院  
 栄養科  
 担当：青木・岩崎

## ～熱中症に気を付けよう～

### 皆さんは、水分・塩分をしっかりと取っていますか？

夏は皮膚からの蒸発増加により水分が不足しやすくなります。屋外での運動や作業だけではなく、室内でも水分の喪失が多く、熱中症の危険が高まります。また、汗をかくことで同時に塩分も失われてしまいます。水分補給だけ行くと、体内における塩分が低くなり、様々な熱中症の症状が出てしまいます。

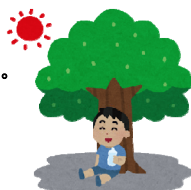
**水1Lに対して食塩1～2g入れる**ことで熱中症対策に繋がります。



## 対策ポイント

### ☆のどが渇く前に水分補給を！

のどが渇くと感じるのは体内の水分が不足しているからです。  
 夏場は汗をたくさんかくため、こまめに水分補給をしましょう。  
 毎食前後や運動前後、起床後などと分けて飲むことで  
 吸収が良くなり、体内の水分が維持できる状態が続きます。  
 ジュースなどの甘い飲み物ではなくお茶や水がおすすめです。



### ☆塩分（ナトリウム）の摂取も意識！

たくさん汗をかくことで同時に塩分も失われていくため、取った水分に対して  
 バランスの良い塩分補給をしましょう。

**運動時には経口補水液や塩分タブレットなどがおすすめです。**  
 ですが糖分・塩分が高い為、**普段の生活での常飲は禁物です。**  
 ※心臓病や腎臓病・高血圧などで塩分摂取制限をしている場合、  
 まずは主治医や管理栄養士に相談してください。

当院の栄養科では  
 糠漬けの提供を行っております！

〈糠（ぬか）とは？〉

玄米から白米に精米する時に取り除かれる胚芽や  
 表皮の部分のことで栄養素がたくさん！  
 糠漬けにすることで塩分補給に！熱中症・夏バテ予防になるよ！



夕飯時に  
 提供しています。



毎日ぬかを  
 混ぜています。



## ～最近の行事食～



**4月**  
**花祭り**では要望の多かった  
 うどんを提供しました。  
 人参を花形に型抜きすることで  
 春らしい献立にしました。

**5月**  
**こどもの日**



**6月**  
**和菓子の日**では手作りの抹茶  
 くずもちを提供しました。



月に1度のデザートの日  
**7月**はりんごケーキ・  
 りんごヨーグルトゼリーを  
 提供しました。

栄養相談・栄養指導の予約を随時  
 受け付けておりますので総合受付  
 又は担当医師にご相談下さい。