

えいよう通信

平成22年
8月号

獨協医科大学病院
栄養部



<お願い>

下膳の際に**トレーに私物が乗っていないか**確認して下さい。
(湯のみ、フタ、お薬ケースなど)

★今月の行事食★

1日 誕生日祝食
(お赤飯がでます)

15日 お盆(水羊羹が付きます)

※食種により異なります。



カリウム



カリウムは、私達の体に必要不可欠な栄養素で、ナトリウムとともに体液を構成する主要成分です。余分なナトリウムと水分を細胞の外に出す働きをします。

血圧を下げる作用があり、**高血圧予防**として有効とされ、**手足のむくみ**にも効果的です。

カリウムは**果物**や**野菜**、**海藻**などの植物性食品に幅広く含まれます。

水に溶けやすく、**熱に弱い**ので、**生**で食べられるものはなるべく生で食べ、調理を工夫しましょう！！

※病態によりカリウム制限が必要な場合もあります。

♪作ってみよう♪

アボカドバナナ ドリンク



【材料】アボカド1個、バナナ1本、プレーンヨーグルト200cc、牛乳200cc、レモン汁適量、はちみつ適量

【手順】

①アボカドとバナナを適当な大きさに切る

②ミキサーに材料を全て入れて、30秒ほど回転させる

※氷を加えるとさっぱりしたのどごしになる

《熱射症》

日差しの全く無い室内や炎天下の車内でもかかるところが日射病とは違う点だと言われている。

【対処法】

頭を少し**低く**して、体温が低いようなら毛布などで体を包み**温めて**、落ち着いたら塩水を少し飲めると効果がある。

【予防法】

こまめな**水分補給**。

熱射病



日射病

どう違うの??

《日射病》

長時間暑い外で運動をしたり、立っている時に**太陽の強い光**を頭や首筋に受けた場合にかかる。

【対処法】

涼しい場所に連れて行き、頭を少し**高く**して寝かせ、上着のボタンなどをはずし呼吸を楽にする。頭や体に水をかけ**冷やす**、水分を摂るなどが効果がある。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで