

えいよう通信

平成24年

7月号

獨協医科大学病院

栄養部



7月7日は七夕です★
昼食は**そうめん**
がです。

※食種によっては提供できないことがあります。



さくらんぼ

国産のさくらんぼは**ビタミンA**の別名である**βカロテン**を多く含んでいます。

また、**ソルビトール**という糖アルコールが**便秘改善**に役立つとされています。

さくらんぼ 5個、29g
ビタミンA 2.4μgRE

夏が旬の果物のうち、**美肌・便秘予防に効果的なさくらんぼとメロン**を見てみましょう☆



メロン

メロンは園芸分野では野菜ですが、栄養学上の分類では果物と分類されます。

βカロテンや**ビタミンC**などのビタミン群や、カリウムなどミネラルも豊富に含まれています。**食物繊維**も多いので、腸内を活性化し便秘を改善、美肌にも効果的です。

メロン 70g 1/16切れ
ビタミンA 2.1μgRE ビタミンC 12.6mg

暑い日が続きます！
体調管理に気をつけましょう。



熱射病

日差しの全く無い室内や炎天下の車内でもかかる

【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ませる。

【予防法】

※**水分**と**塩分**の補給。通気性の良い服装。



日射病

熱射病のうち、太陽の光が熱源となっているものを日射病という。長時間暑い外で運動をするなど、太陽の強い光を頭や首筋に受けた場合にかかる。

【対処法】

涼しい場所で、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。

【予防法】

※**水分**と**塩分**の補給。通気性の良い服装。

※治療上、水分制限、塩分制限のある方は、主治医に相談して下さい。

この記事に関する問い合わせは、内線3202まで