



# 栄養だより 2024年7月号



## 前月の人気献立 鯖のムニエル レモンバターソース&夏野菜の冷や鉢



さわやかなレモンバターソースが、ムニエルにぴったり合い、魚が苦手な方にも美味しく食べていただきました。

調理方法は、レモンの香りが飛ばないように加熱してから加えることがポイントです。魚だけではなく、チキンや豚肉にも合います。オクラ・茄子・南瓜の夏野菜の冷や鉢もあり季節感のある献立でした。

**一人分の栄養量**  
エネルギー: 217kcal  
タンパク質: 17.2g  
脂質: 5.4g  
塩分: 1.6g

## 前月の人気デザート 抹茶寒



当院自慢の手作りのあんこは、程よい甘みに仕上げしており、老若男女問わず人気があります。今回の、ほろ苦い抹茶寒天ととてもよく合い「毎日でも食べたい!!」と喜んでおられました。

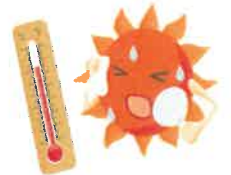
**一人分の栄養量**  
エネルギー: 124kcal  
タンパク質: 2.4g  
脂質: 1.5g

## 栄養一口メモ 熱中症対策!!

熱中症は体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなり、めまいや頭痛など様々な症状を引き起こします。熱中症は真夏だけでなく、暑さに慣れていない今の時期にも起こることがあります。**熱中症は予防が何よりも大切です!!**

**暑さに負けない体力づくり** バランスのよい食事・睡眠をとり適度な運動を心がけましょう

**暑さを避ける工夫** エアコンや扇風機などで温度調整をしましょう  
屋外では涼しい服装や帽子・日傘を利用しましょう



**こまめな水分補給** 水分の吸収には時間がかかる為、喉の渇きがなくても早めに水分補給をしましょう。

大量に汗をかいた場合、**※電解質 (Na・K) が補給できる経口補水液**がおすすめです。

(水だけ補給すると水分と塩分のバランスが崩れ、筋肉の痙攣などの症状を引き起こします)

### ※簡単に自分で作れる経口補水液について

**材料** 水: 500ml 食塩: 1.5g レモンの搾り汁: 大さじ 1.5  
砂糖: 大さじ 2 または、はちみつ大さじ 2  
水に材料をいれよくかき混ぜるだけで簡単にできます。ぜひお試しください。

