



# ゆとりあ栄養課便り

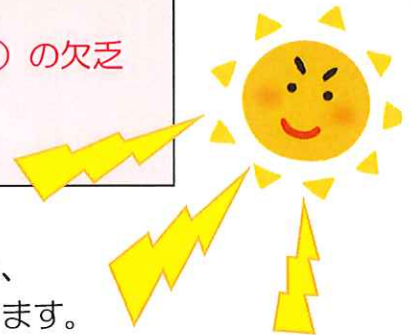
第35号

暑さの厳しい日が続いていますね。今年は、観測史上初めて6月中に梅雨明けをしたそうです。暑さで食欲がないからと食事をおろそかにしてはいませんか？ バランスの良い食事を摂り、水分補給をしっかりと行い、夏バテ・熱中症には十分気を付けて頂ければと思います！

今月は熱中症について少しお話したいと思います。

熱中症とは、暑熱（高温）環境下で起こる、

- ① 体内の水分や電解質（ナトリウムやカリウムなど）の欠乏
  - ② 高体温そのものによる臓器障害
- の総称です。



暑熱環境下で、大量の汗が出て体液（水分と塩分）が失われ、失った水分と塩分を適切に補給できないと、**脱水状態**になります。体液が失われると、体内を循環する血液が不足し、体内でつくられる熱を体表面に運びだし、拡散する事が出来なくなります。熱中症の裏には**脱水状態**が隠れています。

水は生命を保つ上で重要な物質で、体にとって大切な働きをしています。

- 栄養素や酸素を運ぶ。
- 老廃物を排泄する。
- 体温を調節する。（冷えた水を飲むことで、体温を下げる効果もある）
- 体のさまざまな機能を維持する。



しかし、脱水状態時に水だけを飲むと、体の塩分が薄まってしまいます。脱水状態時には水分だけでなく塩分を摂取することが必要です。

**熱中症の予防として、こまめに水分と塩分の補給を行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう！！**



## ～おやつビュッフェ～

6月は施設でおやつビュッフェを開催しました！！

5種類のおやつの中から好きなものを選んでいただき、思う存分甘い物を楽しんでいただきました♪♪

初めてのイベントに利用者様は、前の日から「明日は何やるの?」「いっぱい食べていいの?」とウキウキされておられました。

当日もたくさんのおやつに皆様大興奮☆

「楽しかった～♪」や「おいしかったよ!!」等、満足そうなお言葉と笑顔をたくさん見ることが出来ました。

今後も楽しいイベントを企画していきたいと思います！！



### ～8月の行事予定～

5日 納涼祭

8日【季節食材の日】しょうが御飯

14日【季節食材の日】鰯の炊き込みご飯

15日 六郷花火大会

20日【季節食材の日】

ハンバーグラタトゥイユソース

21日 デイ誕生日会

30日【からだ元気・野菜で元気】

七穀うどんのサラダうどん

