

# おやまだ給食だより

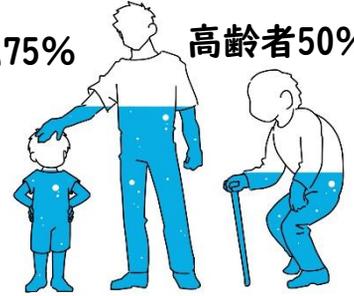
2024年7月号

熱中症を予防しましょう！

熱中症による死亡数は65歳以上に多く、近年、家庭で起こる熱中症が増加傾向にあります。右のイラストのように、高齢者は体内の水分量が少なくなっていて、水分が不足しがちです。また、喉の渇きに気づくのが鈍くなっていたり、身体に熱が溜まりやすいなど、熱中症になる要因がいくつかあります。

《体内の水分量》

小児75% 高齢者50%



成人60%

元気ポイント

こまめな水分補給

朝・昼・夕の3食を  
バランス良く

旬の野菜や果物を食べる

NGポイント

冷たい物の食べ過ぎ

偏った食事

朝ごはん抜き

規則正しい生活をして暑い夏に負けない身体作りをしましょう。

## 6月の行事食のご紹介

御一日献立



通所お楽しみ食



7月の行事食

1日 御一日献立  
7日 七夕  
15日 海の日

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。