

Nutrition Information

# 栄養だより11月号

**旬の食材【かぶ】**  
 カブは胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。葉の部分は抗発ガン作用や免疫賦活作用。髪健康維持や、視力維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています

## スポーツドリンクと経口補水液の使い分けとは？

長時間労働やスポーツなどをして大量に汗をかいたり、**発熱や下痢、嘔吐時**など、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。不調を防ぐためにもスポーツドリンクや経口補水液でバランスよく水分・糖質・塩分を補給しましょう！



**第1講** スポーツドリンクと経口補水液とは何が違うの？

**第2講** スポーツドリンクや経口補水液が苦手なのですが

	経口補水液	スポーツドリンク
電解質濃度	高	低
糖質濃度	低	高
吸収速度	高 (100ml→7~8分)	低 (100ml→30分)
使い分け	水分補給を速やかに 下痢や嘔吐、 発熱、脱水症状	疲労回復、 エネルギー確保 食欲がないとき

水分の吸収面を考慮しているのか、疲労回復や**エネルギー補給**目的なので使い分けをお勧めします！



甘いものが苦手な飲んでくれない、または、太りすぎていてカロリーが心配という場合など、経口補水液等の摂取が難しい場合は、塩分も補給するために、塩分を含む飴やタブレットなどを携帯したり、塩麦茶などで対応しましょう。

\* **水+塩飴**

\* **塩麦茶** (作り方；水1ℓに対して食塩1g混ぜるだけ)

**水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう！**



体調不良時に自宅にない！という時にも、作り方を知っておくと役に立ちます！

**第3講** オリジナルのスポーツドリンク&経口補水液を作ろう！

### スポーツドリンク 500ml レシピ

《材料》

ミネラルウォーター：500ml

砂糖：30g (大さじ2.3~3.3)

食塩：0.3g (ひとつまみ)

リキッドレモン：適量



### 経口補水液 500ml レシピ

《材料》

ミネラルウォーター：500ml

砂糖：20g (大さじ1.5~2.2)

食塩：1.5g (小さじ1/3)

お好みでグレープフルーツやリキッドレモン：適量



## 当院の食事

<10月の行事食>

※寒かった日(23日)『きつねうどん』をお出ししました。



『きつねうどん』



『嚥下食』

※ハロウィン(31日)『かぼちゃプリン』をお出ししました。



『かぼちゃプリン』



『嚥下食』

## 食事の相談をしてみませんか？

何を食べたらいいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう？

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家でのご飯はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいの、具体的にわかりやすく指導を行います。



栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

<11月の行事食>予定

※菊花膳(15日)『まつたけごはん』をご提供させていただきます。

