



てらさわ栄養だより



今年の夏は平年より気温が高いようです。

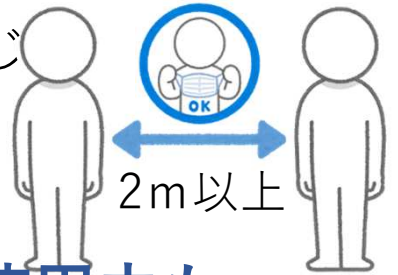
熱中症・脱水症対策×感染症対策で

暑い夏を乗り切りましょう。



①風通しの良い屋外では十分な距離を保ちつつ 体調に応じてマスクを外しても良いでしょう

マスクの着用で熱中症のリスクは高まります。
屋外で暑さのあまりのぼせ感や息苦しさを
感じた時には、周りの人との距離を十分に保って
マスクをはずし、命の危険を回避しましょう。



②涼しくなる工夫を

暑さを避ける工夫を
しましょう。

- * 日傘や帽子の利用
- * 日陰の道を選ぶ
- * 外出中に冷房の効いた
店舗等で休憩



③エアコン使用中も こまめに換気

暑い日は我慢せずにエアコンを
利用しましょう。その際、1時
間毎に数分換気をしましょう。

- * 窓やドアを開ける
- * 換気扇をつける
など...



④のどが渴いていなくても…

高齢の方はのどの渴きが感じにくくなります。
マスクをしているとさらにのどの渴きを感じにくく
なります。「1時間毎にコップ1杯」など、のどが渴い
ていなくても積極的に水分摂取を行いましょう。



栄養の
いろいろ

暑くて食欲ないけど…

食事を摂っていれば、必要な塩分と1ℓ程度の水分を摂取することが可能。
暑くて食欲がなくなる原因は脱水によるもの
のかもしれない。食べないから脱水になる→
脱水だから食欲低下→さらに脱水になる…
この悪循環から食事を食べて脱出!

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する
質問にお答えします。
どんなお食事を取ったらよいかなど、
できるだけわかりやすくお話しするよう
心がけています。お気軽にスタッフにお声
掛けください。



あなたは1日何時間座っていますか？

世界20か国の中で1日に座っている時間は日本人が1番長いそうです。日本人の座位時間1日平均7時間。日本人が勤勉である故なのでしょうか？



「座りすぎ」は喫煙や飲酒と同様に体に悪いことが分かっています。肥満・糖尿病・心疾患・がん・認知症などの発症にも関連しています。

- 下半身にあるのは…
- *1番大きい太ももの筋肉
 - *次に大きいお尻の筋肉
 - *第二の心臓・ふくらはぎ

「座りすぎ」 = 下半身を動かさない

筋肉を動かさない

血流が滞る

エネルギーを
使わない

筋肉が落ちる

むくみや血栓の原因

パソコンで仕事をする事が多く、自宅でもテレビやスマホを見て過ごしていませんか？テレビやエアコンはリモコンで指1本。掃除や洗濯、食器洗いまで自動でやってくれる家電など、便利な生活の中でカラダを動かす機会が少なくなりました。こまめにカラダを動かして健康的な生活を送りましょう。



東京都健康長寿医療センター「運動カウンター」

栄養の
いろいろ

水分を摂りましょう

暖かくなって体を動かすことが気持ちよくなってきました。水分を摂らず脱水傾向になると血が濃くなり、血栓を作りやすいといわれています。体を動かすときも、座っているときも、心がけて水分を摂りましょう。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。

てらさわ栄養だより

感染症や花粉症
がん予防にも
効果的な

野菜スープのすすめ



植物には、紫外線や天敵の虫などから身を守るために作り出した色や香り、苦みや辛味などが含まれます。これらは「ファイトケミカル」といわれ、私たちの体で抗酸化力を発揮して、免疫力の向上、老化や病気のリスクを低下させるそうです。

ファイトケミカルと
いわれる成分を多く含む野菜

ポリフェノール

セロリ・ブロッコリー・玉ねぎ等



カロテノイド

人参・かぼちゃ・トマト
ほうれん草・ブロッコリー等



含硫化合物

大根・玉ねぎ・キャベツ等



その他

大豆(サポニン)
ハーブ類(テルペン類)



いつでも冷蔵庫の中にありそうな野菜たちです。作り方は→

野菜スープの作り方

- 1.野菜を切る
冷蔵庫の野菜(3種類以上)を好みの大きさに
- 2.切った野菜を鍋で炒める
油で炒めると体内で吸収しやすくなります
- 3.水を加え10~15分程度煮る
野菜が柔らかく煮えたら調味和風・洋風・中華風…お好みの味にどうぞ



大量に作って小分けしたものを冷凍庫で保存…
食べたいときにチン!



栄養の
いろいろ

サラダもいいけど…

野菜を炒めたり、煮たりすることで野菜の細胞壁を壊し、細胞の中から溶け出した栄養成分を汁ごと食することができる野菜スープ。野菜もしんなりして、頑張らなくても大量に野菜を食べることができます。皆さんお試してください。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。



新年 謹賀

てらさわ栄養だより



(医)寺沢病院
栄養部
令和3年1月発行
Vol.23

あなたの嚥下機能は大丈夫?!

コロナ禍以前、仲の良いお友達と食事に出かけておしゃべりをしたり、習い事やカラオケに通ったりしていた方も多くいらっしゃると思います。



歌ったり、おしゃべりをする機会が少なくなることで、お口の周りや首や肩の筋肉が衰えて、嚥下機能の低下がみられることがあります。

えん下体操!

おでこプッシュ
トレーニング



顔を大きく動かしながら大きな声で「あ・い・う・べー」



こんな症状はありませんか?

うまく飲み込めない
むせる



声がガラガラする

痰や咳が多くなる

原因不明の発熱

固い物やパサパサした物が食べづらい



体重減少

食事量の減少

食事に時間がかかる



栄養の
いろいろ

まだまだあります

早口言葉を言う・歌を歌う・「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」と数回繰り返して言う…など、自宅で大きな声で行うことで嚥下に使う筋肉が鍛えられます。使わないことで落ちた機能はトレーニングによって回復することがあります。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。