

## 栄養科だより



管理栄養士  
山田佳奈です

管理栄養士  
山本託子です

栄養科の管理栄養士、山田です！

毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？汗を沢山かくこの季節は熱中症に気をつけましょう。熱中症は屋外の活動中だけではなく、屋内でも注意が必要です。熱中症になると、身体は水分が不足した状態になります。熱中症の予防も回復も水分補給が重要です。補う水分は体液により近い成分で作られた、飲む点滴といわれる電解質飲料「OS1」の利用をおすすめしています。

### HOW TO

#### (どうすればいいの?) 水分補給

- ・飲む目安 1日に1～1.5リットル
- ・一気のみせず、少しずつ、こまめに摂りましょう。
- ・冷たい飲み物は胃に負担をかけてしまいます。10℃前後の飲み物が良いと言われています。
- ・ゼリーなど、水分量の多いものを取り入れるのも効果的です。
- ・しっかりお食事をたべましょう(食事の中には水分も栄養素も含まれています)

### 行事食

当院の栄養科では病状や身体に合わせた治療食の提供だけでなく、食事は楽しみの時間、また旬の食材を使用し季節を感じていただけるよう行事食を取り入れています。7月は七夕と土用の丑の日に行事献立をとり入れました。

七夕（7月7日）

天の川に見立てたそうめんや星型のゼリーで、七夕をイメージしました。

メニュー  
冷やしそうめん  
高野と人参かぼちゃの煮物  
しろなの辛子和え  
七夕ゼリー



土用の丑の日（7月22日）

鰻には良質なたんぱく質やビタミンA、B1、B2などが含まれていて、夏バテ防止にぴったりの食材です。

メニュー  
ちらし寿司（国産の鰻を使用しました。）  
冬瓜とエビのくずれあんかけ  
白菜のひたし  
清し汁



## 糖尿病教室はじまります！！

ご参加の方にはもれなく  
栄養科手作りのクッキープレゼント！



那須正道先生



理学療法士  
森勇介



管理栄養士  
山本託子

第一回は **9月13日金曜日**  
15時から

お申し込みはすぐ近くのスタッフに  
お声をおかけくださいませ。

かしこく学んで、健やか生活ゲット！！

内科・腎臓内科・消化器内科・糖尿病内科・外科  
脳神経外科・整形外科・婦人科・リハビリテーション科・放射線科

医療法人一陽会

## 服部病院

【24時間救急受入】

兵庫県三木市大塚218-3

TEL0794-82-2550 FAX0794-82-4399

## 9月から糖尿病教室はじまります!!!

連絡先 栄養科

TEL0794-82-7855

管理栄養士 山本託子、山田佳奈

医療法人一陽会  
服部病院で始めます！



那須正道先生



理学療法士  
森勇介



管理栄養士  
山本託子

## 第一回 糖尿病教室

9月13日金曜日 午後3時から  
5F 食堂の奥のコーナー

糖尿病は  
生活習慣病です  
生活習慣を改善  
していきましょう！

### 知っておきたい糖尿病のツボ



糖尿病ってどんな病気？

わかりやすく糖尿病を解説 那須正道先生



成果を上げる運動いろいろ 理学療法士 森勇介



食事療法の基本のキ

何をどれだけ食べれば良いのか 管理栄養士 山本託子 よりに

ご参加のみなさまに  
栄養科手作りクッキープレゼント！！

お申込用紙 切り取ってお近くのスタッフにお渡しください

当日飛び入り参加もOKです

ふりがな お名前		
ご住所	〒	
お電話番号		ご家族の参加の場合はこちらにお名前と続柄を記入してください
担当の先生		
教えて先生コーナー	今さら聞けない・・・を解決します!!ご相談内容をお書きください	

内科・腎臓内科・消化器内科・糖尿病内科・外科  
脳神経外科・整形外科・婦人科・リハビリテーション科・放射線科  
医療法人一陽会

服部病院 【24時間救急受入】

兵庫県三木市大塚218-3  
TEL0794-82-2550 FAX0794-82-4399

連絡先 地域医療連携室  
TEL 0794-83-5327  
看護師長 山下きみ子