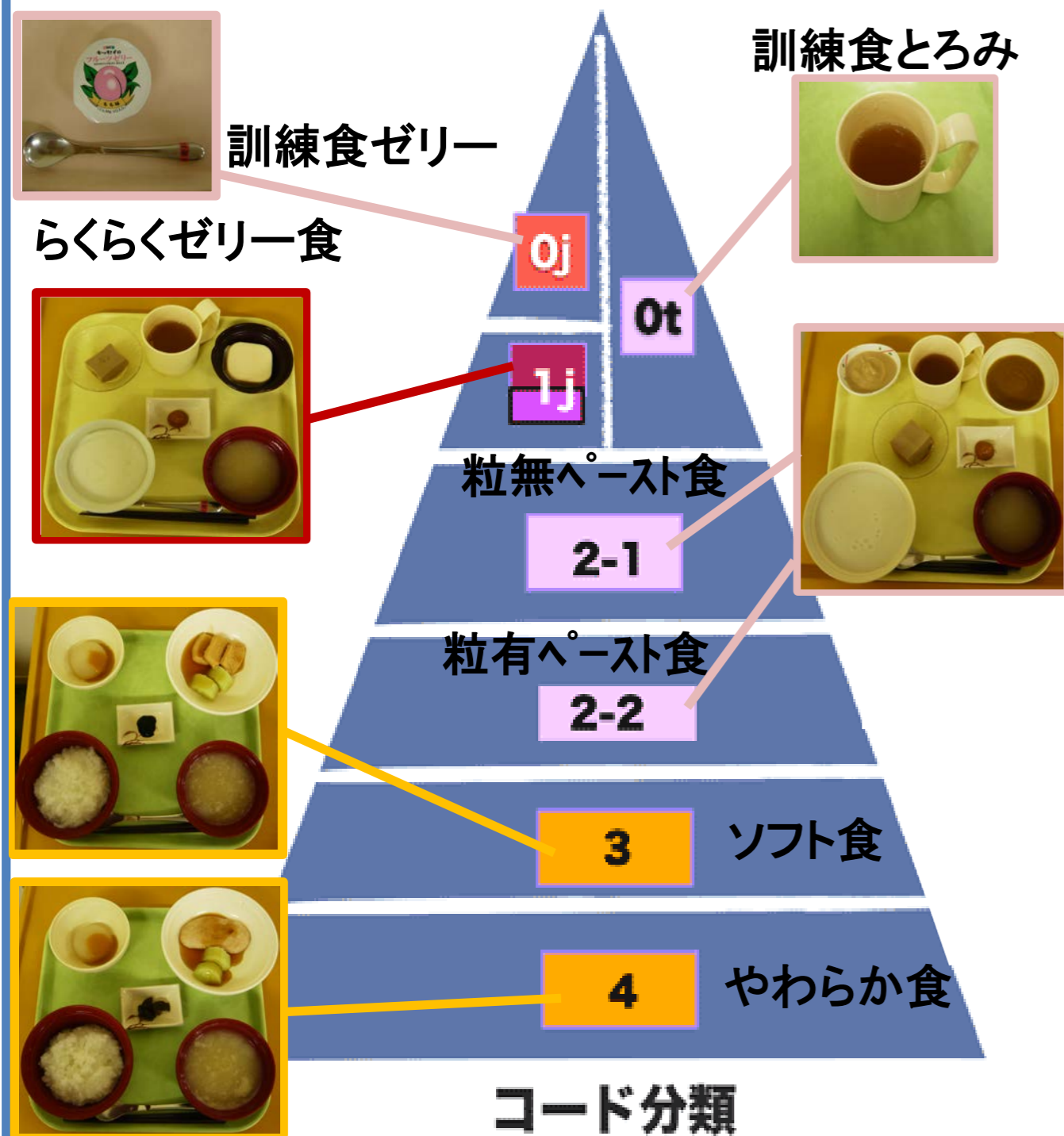


嚥下食を始めました！

栄養科では、嚥下調整食学会・新基準2013の分類に沿った嚥下食の提供を6月4日より始めました！「患者さんからも以前の食事より「おいしい」、「食べやすくなった」との声を頂いております。今後も、安全でおいしく食べられる食事の提供を目指して献立の検討をしていきます。

嚥下調整食 学会・新基準 2013



脱水を予防しましょう

まだまだ気温差の激しい日々が続いていますが、そろそろ夏本番になり暑い季節になりますね。暑くなると汗をたくさんかいて、水分が体から失われ脱水症になります。とくに高齢の方は脱水を起こしやすい日々の予防と早期発見、適切な水分補給が必要です。

脱水症にならないための水分の摂り方をご紹介します。1日に必要な水分の目安は「食事（間食を含む）+飲み物」で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要です。脱水を予防するためには3食きちんと食事がとれていれば約1ℓの水分を摂ることができます。食事の他に下の図のように水分補給はこまめに少しずつ行うことが大切です。一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性がありますので注意してください。

病態により、水分や電解質の制限が必要な場合は、専門の医師・管理栄養士などに相談し、個々に適した水分補給を行ってください。

こまめに水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう！

1日に摂る水分の目安は「食事（間食含む）+飲み物」で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。



行事食のご紹介



7/7（金）ちらし寿司
銀たらの西京焼き
付 しそ・おろし
冬瓜の力二あんかけ
和菓子
清し汁（じゅんさい）

～編集後記～

夏の果物や野菜がおいしい季節になってきました。病院でもモロヘイヤやスイカ、メロンなど季節の食材を取り入れております。旬のものを食べて元気に夏を過ごしましょう！（熊谷）