

やまざくら

青草を蒸すような強い日射しと盆踊りの太鼓の音に心浮き立つ頃となりました。暑さもあとしばらく、どうかご自愛の程を...
さて、今月のやまざくらは夏に気を付けて欲しい事についてお話します!

真夏のシャント閉塞に注意

暑い日が続き汗をかくことも多い時期になりました。汗により血液中の水分が抜け、ドロドロになりシャントが詰まりやすい時期でもあります。日ごろからシャントの音を良く聞き、変化がある時は医師・スタッフに伝えて下さい。もし、音が聞こえなくなった場合には直ぐに連絡をして下さい。(早い段階ならば手術をしなくても良い事もあります)

汗をかく季節の水分管理

外出前と外出後の体重測定をしてみましょう。夏の暑い日に外出すると汗をかきます。ご自身で自覚する汗をかいた感じと実際に減った量を比べてみて下さい 大体汗をかいた量がわかるようになったら、その分の水分補給をして下さい。

夏場の食事管理

夏場は食欲が無くなったり、喉がかわいたり食事管理が難しい季節です。そこで夏場の注意点を紹介します

麺類の増加



水分と塩分の摂取量の増加や栄養素が偏って夏バテに...

対策

麺類は体重管理に気を付けて食べる。

タンパク質と野菜のおかずを付ける。

2日空いてしまう週末には控える。



果物の増加

体重増加, カリウム上昇, 血糖値の上昇

対策

果物は水分摂取量の中で考える。



氷菓の増加

体重増加, 血糖値の上昇, リン上昇 (アイスクリーム)

対策

氷菓は1日の水分摂取量の中で考える。リンが高い時は乳製品不使用のものにする。



オススメごはん5



- ① **ドライカレー** : 水分が少ない、スパイスが効いているので減塩にも!
- ② **たぬき握り** : 天かすでカロリーアップ
- ③ **豚しゃぶ** : さっぱり食べられる、バラ肉を使えばカロリーアップ
- ④ **生姜炒め** : 生姜の香りで塩分カット!! 豚肉でエネルギー代謝を助けるビタミンBを摂取
- ⑤ **南蛮づけ** : 魚を揚げてカロリーアップ, お酢を使ってさっぱり減塩!!