

みどりの風



8月の休診日

8月15 (月) 16日 (火) 17日 (水)



熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。(消防庁)



熱中症対策

- ※なるべく暑さを避ける服装をする
- ※扇風機などを使い、部屋の空気を入れかえる
- ※我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない
- ※温度計をみて、高温多湿を避ける
- ※エアコンの環境では濡れタオルを掛ける
- ※規則正しい栄養バランスと量を考えた食事をする
- ※お茶や水など水分はこまめにとる

飲み物に注意！

夏場は、汗の量に見合う水分補給をしましょう。カロリーのない水を飲んで、体重が増えることを防ぎましょう。スポーツドリンクは水分と塩分を同時に補えるので効果的ですが、糖質(果糖など)が多く含まれるものもあるので、多量に摂取すると高血糖になるおそれがあります。ビールは利尿作用が強く、尿で排泄される水分の量が多くなるので水分補給にはなりません。コーヒーなどカフェインの入った飲料も排尿を増やします。喉が渇いていると飲む量が多くなり、エネルギーの摂取量も増えてしまいます。

ポカリスエット (500ml) 125Kcal	サイダー (500ml) 210Kcal	ヤクルト (80ml) 62Kcal	オロナミンC (120ml) 79Kcal
		注意	
コーヒー (190g) 64.6Kcal	コーヒー 微糖 (190g) 38Kcal		

日々暑くなってきていますね。アルコール・飲み物など増えていませんか？
アルコールは1日2単位を目安に！

※メーカーによってカロリーの違いがあります

1単位(80Kcal)の分量

	ビール: 200ml 発泡酒: 180ml		焼酎35度: 40ml 焼酎25度: 50ml
	ウイスキー: 30ml ブランデー: 30ml ウォッカ: 30ml		日本酒: 70ml 紹興酒: 60ml 梅酒: 50ml

バナナ1本と同じカロリーだよ！



高カロリー

- チーズ (1P)80kcal
- 鶏のからあげ (1個)約80kcal
- ピザ一切れ.....約180kcal
- フライドポテト皿.....約350kcal
- シーザーサラダ (1人前)約200kcal
- 出し巻き卵 (大1切れ)約130kcal
- 肉じゃが (小鉢1杯)約220kcal
- 殻つきピーナッツ (10個)約120kcal
- お好み焼き (1/2枚)約250kcal
- パスタ (1/2人前)約300~350kcal



アルコールのお供！おつまみのカロリー

カロリー控えめ

- 枝豆 (1人前)約60kcal
- キムチ (1人前)約60kcal
- 刺身盛り合わせ (1人前)約150kcal
- 冷奴 (1人前1/3丁)約80kcal
- 焼き鶏もも (中サイズ1本)約70kcal
- 焼き野菜 (串焼き1本)3~30kcal
- 野菜の煮物 (1人前)約70kcal
- かまぼこ (2枚)約20kcal

