

**熱中症・脱水に注意**

- ①室温は28℃以下に調節
- ②1時間に1回は水を飲む
- ③息苦しい時はマスクを外す

2021年

7月

日付横の♡は  
栄養課のおやつ  
の日です

小松原園デイサービス  
654-8348

月	火	水	木	金	土
<p>栄養士のひとくちメモ <b>筋肉と脱水</b></p> <p>筋肉は体を動かすだけではなく様々なはたらきを持っています。衝撃を吸収する、血液を循環させる、免疫力をあげる、水分を蓄えることにも筋肉が関係しています。これからの季節は特に「水分を蓄える」機能が重要になってきます。</p> <p>ヒトの体の中で最も大量に水分を保持しているのは筋肉です。筋肉が減ると保持できる水分も減ってしまうので、脱水を起こしやすくなります。高齢者が脱水や熱中症になりやすいのは、筋肉量が減っていることも原因のひとつです。</p> <p>特別なことをしなくても、家事や買い物、散歩することで筋肉を守っていきましょう！ 筋肉の材料である「たんぱく質」も忘れずに摂ってくださいね。</p>			1	2 半夏生	3
<p>ご飯、味噌汁 魚(サバ)の煮つけ 金平ごぼう 夏野菜の中華和え パイナップル</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 544 20.7 13.6 2.5</p>			<p>シーフードカレー 人参とコーンのスープ キャベツと蒸し鶏のサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 584 24.7 16.4 3.7</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉のしゃぶしゃぶ風 スパゲティ和風ソテー ナスの生姜醤油 オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 574 28.0 19.8 2.9</p>	<p>★慰霊祭(精進料理)★ ご飯、味噌汁 ぎせい豆腐 根菜の煮物、辛子マヨ和え バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 534 18.2 18.6 2.7</p>
5 ☔️ 体重計測	6 ☔️ 体重計測	7 ☔️ 体重計測 小暑 七夕	8 ♡ ☔️ 体重計測	9 ♡ ☔️ 体重計測	10 ♡ ☔️ 体重計測
<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 菜の花の胡麻和え 黄桃缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 598 24.8 18.4 2.8</p>	<p>★七夕★ いなり寿司、ミニそうめん 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりの梅風味和え 七夕ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 509 17.2 13.7 2.8</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(アジ)の金山寺焼き ひじきの煮物 小松菜のミネストローネ和え 洋梨缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 552 27.1 15.5 2.8</p>	<p>ご飯、味噌汁 豚肉のカレー風味炒め 厚揚げと筍の煮物 ブロッコリーのサラダ バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 607 24.6 24.0 2.9</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(タラ)の南蛮漬け カブと豚肉の煮物 レンコンとハムのサラダ 野菜ジュースのゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 591 23.2 18.3 3.2</p>	
12 ♡	13 ♡	14 ♡	15 肉の日	16	17
<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の治部煮 小松菜の中華風ソテー 春雨サラダ バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 601 25.8 22.0 3.4</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(さむらい)の生姜焼き 豆腐の枝豆あんかけ ﾌｻﾞﾌﾞの野菜の和え物 フルーツポンチ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 486 23.3 11.9 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(サバ)の梅香焼き カボチャの煮物 玉ねぎと蒸し鶏の和え物 オレンジ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 536 24.1 15.1 2.5</p>	<p>★肉の日★ 牛丼、味噌汁 キャベツの信田煮 辛子和え 洋梨缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 555 23.7 15.8 3.4</p>	<p>ご飯、すまし汁 白菜と豚肉の中華風旨煮 さつま芋のレモン煮 ﾌｻﾞﾌﾞの野菜とぜんまいの中華和え 杏仁豆腐</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 585 23.4 15.4 2.7</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の磯辺焼き じゃが芋のカレー風味炒め もずくトマト パイナップル</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 513 25.9 8.5 3.2</p>
19 💪 体力測定	20 💪 体力測定	21 💪 体力測定	22 ♡ 大暑 海の日 💪 体力測定	23 ♡ スポーツの日 💪 体力測定	24 ♡ 💪 体力測定
<p>ご飯、すまし汁 魚(イナダ)のねぎ味噌焼き 豚肉とﾄﾞﾝﾄﾞﾝの煮物 玉子豆腐 黄桃缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 607 26.8 20.4 3.0</p>	<p>★誕生会食★ 夏のちらし寿司(アジ) すまし汁 ナスとツナの煮物 おろし和え、びわ缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 476 19.2 13.5 3.0</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉のマヨポン炒め カブとツナの煮物 大根の甘酢和え フルーツあんみつ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 539 27.0 12.9 3.3</p>	<p>ご飯、枝豆のポタージュ 魚(サバ)のムニエル レンコンと人参の煮物 ﾌｻﾞﾌﾞの野菜の生姜和え マンゴー缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 625 24.3 21.5 2.3</p>	<p>ご飯、味噌汁 魚(メバチ)の有馬煮 ゴーヤチャンプルー オクラのとろろ和え コーヒーゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 595 31.5 18.5 2.3</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏のさっぱり煮 レンコンの炒めなます キャベツのﾄﾞﾝﾄﾞﾝ和え パイナップル</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 501 24.4 8.9 2.8</p>
26 ♡	27 ♡	28 ♡ 土用丑の日	29 肉の日	30	31
<p>ご飯、すまし汁 魚(サバ)の味噌マヨ焼き ナスと鶏の煮物 きゅうりの酢の物 バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 523 21.9 15.2 3.3</p>	<p>ご飯、味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の薄くす煮 ﾌｻﾞﾌﾞの胡麻和え 黒糖かん</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 601 26.4 13.0 3.0</p>	<p>★土用丑の日★ うなぎ、うりのとろみ汁 うすら豆とさつま芋の煮物 ﾌｻﾞﾌﾞの野菜(ほうれん草) ウーロン茶ゼリー</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 604 23.9 16.3 3.2</p>	<p>★肉の日★ ご飯、味噌汁 豚肉の山椒焼き じゃが芋とツナの煮物 トマトの和え物、パイナップル</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 645 24.8 22.8 3.1</p>	<p>ご飯、味噌汁 えびかつ ｶﾞﾌﾞのそぼろ煮 春菊のカニカマ和え みかん缶</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 541 21.7 11.1 3.2</p>	<p>ご飯、すまし汁 魚(サゴシ)のねぎ塩焼き 里芋としめじの煮物 冷奴 バナナ</p> <p>1人分 蛋白質 脂質 塩分 574 27.2 14.1 2.9</p>