

2024

1月

栄養科だより



令和6年 1月1日
第365号 栄養科

新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。



12月の行事食紹介

12月22日は、冬至です。当院では、「冬至かぼちゃ」を提供しました！

当院の冬至かぼちゃは、小豆とかぼちゃとサツマイモを混ぜたものに塩を加えることで甘みが引き立つ冬至かぼちゃに仕上げました。普段食欲がない患者様も、真っ先に冬至かぼちゃに手を付け「おいしい」とペロリと平らげてしまうほど、皆様に好評でした！

12月25日には、「クリスマスランチ」を提供しました。

いつもより少し豪華な内容で、ビーフシチューやキャラメルケーキなどをお出ししました。「病院で、こんな豪華なものが食べられるとは思っていなかった。」
「ビーフシチューは具材がゴロゴロと入っていて、食べ応え満点でおいしいです。」
とうれしいお言葉を頂けました！



冬の隠れ脱水に要注意！

脱水とは、体内の水分が不足している状態を言います。脱水は汗をかきやすい暑い夏に起こりがちなイメージがあるかと思いますが、実は、冬も暖房の使用で湿度が低くなり、不感蒸泄（呼吸、皮膚から蒸発する水分）が増えます。冬でも、知らない間に脱水になりやすい為、注意が必要です。

尿の色をチェックしよう！

脱水のチェック方法

- 手の甲をつまみ上げ、持ち上げた皮膚が、3秒で戻らない
- 爪を押した後、爪の色が白から、ピンクに戻るまで3秒以上かかる
- 尿の回数が減っている。または、尿の色が濃くなっている
- 舌が、乾燥している

	正常
	脱水兆候
	脱水かも…

※1つでも当てはまったら要注意です！

～おすすめのタイミング～

喉が渇く前に、時間ごとに水分を飲むようにして脱水を予防しましょう！



起床時



朝食時



10時



昼食時



就寝前



入浴前



夕食時



15時