



配食便り

ゆうげ

熱中症に

ならないために

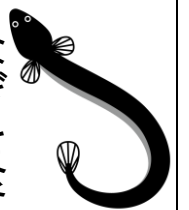
高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。次の点に注意して、暑い時期を乗り切りましょう。

予防のポイント

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。(汗をたくさんかいた時はスポーツ飲料を飲みましょう。)
- ・部屋の温度は28度以上にならないようにする。(自分の感覚ではなく、温度計を置いて室温を確認しましょう。エアコンや扇風機も活用しましょう。)
- ・外出の時は日傘を使用するか帽子を着用し、こまめに休憩を取る。
- ・通気性の良い衣服を着る。



土用の丑の日とうなぎ



土用の丑(うし)の日といえはうなぎを食べる習慣があります。この起源にはいろいろな説がありますが、うなぎ屋の商売上の戦略だったという説が有力です。

江戸のある日、商売のうまうまいかないうなぎ屋が平賀源内に相談をし、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えをもとに、店先に「本日丑の日」と書いて貼ったら大当たり！大変繁盛したため、他のうなぎ屋もまねをして土用の丑の日とうなぎを食べる習慣が定着した…というものです。

うなぎには、豊富な脂肪分の他、夏バテや食欲減退防止に役立つ栄養が含まれているので、食欲が落ちるこの時期にはおススメです。今年の土用の丑は7月25日です。皆さんもうなぎを食べて、元気に夏を過ぎましょう。

編集後記

昔ながらの食の習慣を大事にしていきなすと思っています。

(管理栄養士 佐藤)

