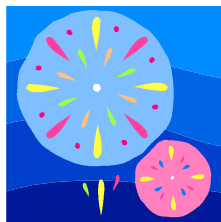


# さくら通信

平成26年 夏号



## 夏本番、熱中症に気を付けましょう！

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（ナトリウム）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、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざま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、熱中症になる可能性が十分にありますので、注意が必要です。

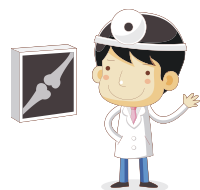
## 暑さ対策！

我慢せずエアコンをかける。温度と湿度を下げるのが1番！  
エアコンがない場合は次のような工夫を！

- ① 保冷剤で首やわきの下を冷やす。
- ② 風呂上りに足を冷水につける。
- ③ 風通しをよくする。
- ④ 朝や夕方に打ち水をする。
- ⑤ 青系インテリアで涼感アップ。



8月1日で開院14周年を迎えます。  
これからも安全で快適な透析の時間が  
過ごせますよう、スタッフ一同日々  
努力して参ります。



## 食欲のない時におすすめ料理 ～栄養士 伊藤先生～

豆腐ステーキ しょうが風味

<材料> (1人分)

木綿豆腐 100g、片栗粉 6g (小さじ2)、植物油 2g (小さじ1/2) みりん 4g (小さじ2/3)、しょうゆ 4g (小さじ2/3) マヨネーズ 4g (小さじ1)  
しょうが 3g、トマト 50g、カイワレ大根 5g

<作り方>

1. 木綿豆腐は1人100gになるように切り、キッチンペーパーに包んでレンジにかけ(500wで約2分)水切りする。
2. しょうがは太めのせん切りにする。
3. 調味料を全て合わせておく。
4. フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした豆腐を両面こんがり焼き、しょうがを散らす。フライパンを少し冷ましてから3の調味料を加えてからめる。
5. 器に盛り付け、トマトとカイワレを添える。

<エネルギーと栄養成分>

エネルギー：163Kcal、タンパク質：7.5g、カリウム：277mg  
リン：136mg 食塩相当量：0.7g

『オレンジティーゼリー』 暑い夏のデザートにいかがですか？

<材料 1人分> 紅茶 2g オレンジ 30g 湯 100g

ゼラチン 1.5g 砂糖 10g

<作り方>

1. オレンジはスライスにし、半月に切る。
2. ゼラチンはお湯 30ml でふやかす。
3. ボールに1と砂糖を入れ熱湯 70ml を注ぎ、紅茶のティーバッグ1個を入れ皿などでふたをして1分程度蒸らす。
4. 2.3を混ぜて、ゼラチンをよく溶かす。
5. 器に4を入れ、あら熱を取り冷蔵庫で冷やす。

<エネルギーと栄養成分>

エネルギー：56kcal、タンパク質：1.7g  
カリウム：50mg、リン：9mg、塩分：0g