



なかたに歯科クリニック訪問部

# え〜くちだより

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】

Vol. 40

2023年7月号

## 熱中症を防ぎましょう

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、できるだけ日中の外出を避ける



### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



熱中症予防に効果的な**ビタミンB1**が豊富に含まれた**豚肉**を使って…♪

### 暑い日にぴったりの**肉しゃぶうどん**



#### 〈材料〉 2人分

- ・うどん 360g
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・豚もも肉 140g
- ・きゅうり 1本
- ・乾燥カットわかめ 5g
- ・ミニトマト 6個
- ☆みそ 大さじ2
- ☆だし 150ml
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆すりごま 大さじ1/2

#### 〈作り方〉

- ①うどんは茹で、水にとり冷やし、ごま油をまぶす。
- ②豚肉は、茹でて水にとり冷やす。きゅうりは斜め千切り、ミニトマトは半分に切り、カットわかめは、水で洗い湯通しする。
- ③☆を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ④①を盛り、②の具を彩りよくのせ、③のタレをかけて完成。



## 嚥下と呼吸について

「嚥下障害」は **“もの” を食べたり飲んだり** 出来なくなるだけでなく、私たちには欠かせない **“息をする(呼吸)”** という部分も弱くなってしまいます。そのため、十分な栄養を摂れなくなったり、脱水や肺炎などの病気にかかってしまうなど、私たちの身体に大きな影響を及ぼします。精神的にも「食べられない」ということはとても辛いことです。

**“嚥下”** と **“呼吸”** は常に繋がって働いているので、呼吸の仕方は大切です。



### 呼吸訓練をすると…?

- ・しっかり食事ができる
- ・首や上半身の筋肉を柔らかくする
- ・食べる、飲むことがスムーズにできる
- ・ムせてしまったとき、自分の力で出せる



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかたに歯科クリニック訪問部

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時~18時)