

今月のオススメ献立

5/3 きゅうりとわかめの酢の物

昼食

水分・ミネラルが豊富！
酢の酸味が食欲を助けます。

5/15 チョレギサラダ

夕食

水分の多い野菜で体をひんやり。
香りで食欲も戻りやすい一品です。

5/5 豚肉のガーリックバター炒め

夕食

んにくの力で豚肉のビタミン B1
の吸収がアップ！
初夏のたるさ対策にぴったりです。

5/21 もずく和え

昼食

水分とミネラルが豊富で、
食物繊維が腸の調子を整えます。



高齢者の脱水



高齢者は体内の水分量が減り、喉の渇きを感じにくくなるため、若い人より脱水になりやすい状態にあります。さらに、糖尿病や高血圧、利尿剤の使用、食欲不振などによって水分バランスが乱れやすく、注意が必要です。

■ 主な脱水のサイン

- ・口や皮膚の乾燥
- ・皮膚や爪の色が戻るのに3秒以上
- ・手足が冷たい、倦怠感
- ・トイレ回数の減少

■ 予防

- ・食事をしっかりとる
- ・こまめに水分補給
- ・寝る前後・入浴前後・運動前後・飲酒後に水分をとる

■ 脱水時

- ・経口補水液（ORS）で水分・塩分・糖분을補給
- ・自作ORS：
水 1L+塩 3g+砂糖 40g



今月のリクエストメニュー Vol.4

GHみどりの風様、あすなる2番館様
からのリクエスト

あさりと春野菜の スープパスタ

5/13(水)

昼食

コーンライス
◆あさりと春野菜の
スープパスタ
パプリカのマリネ
デザート(パイン缶)

5月のリクエストメニュー

として、新献立「あさりと
春野菜のスープパスタ」
をご用意しました。

スープパスタは、イタリアの
具たくさんスープを日本で

食べやすくアレンジした料理で、軽やかな味わいが特徴
です。旬のあさりの旨みと春野菜のやさしい甘みが溶け
合い、季節を感じながら楽しめる一品に仕上げました。



※画像はイメージです