

グレイプス浅草 栄養セミナー

平成23年6月21日にグレイプス浅草（高齢者専用賃貸マンション）のご入居者様向けに栄養セミナーを開催いたしました。



今回のテーマは「**熱中症**」。

昨年は熱中症で搬送された方が前年の4倍もいたということで、本格的に暑くなる前のこの時期にお話をさせておくことになりました。

「**熱中症**」というと皆さんよくご存知ではありますが、確認の為に“**熱中症〇×クイズ**”に答えていただきました。

Q.多量の汗をかくと塩分が不足するので、運動中に塩をなめたりしたほうがよい？

答えは・・・×

塩分補給は大切ですが、塩分はその後の食事でも摂ることができるので、塩を直接舐めると余計に喉が渴いてしまいます。スポーツ飲料のような塩分を含んだ飲み物を補給できるほうが良いのです。

この質問に、皆さん「難しいな～」とおっしゃっていました。

また、夏バテ対策料理として、包丁を使わないで簡単にできる“**翡翠おろしめん**”もご紹介し、試食していただきました。

「さっぱりしておいしい」と好評でした。

