

2025. 7月号

Info きょうわ

HPIはこちら



一般財団法人 協和会 〒951-8124 新潟県新潟市中央区医学町通二番町72番地3
TEL/FAX:025-228-4444 URL:https://www.kyowakai-niigata.jp

LAWSON

ローソン

営業日：平 日 7:30~19:00

TEL: 025-378-3634

アメニティ
モール

ハピとく祭

おにぎり合計**390円**(税込)以上購入ごとに
飲料レシートクーポン発券!!

その場で
すぐ引換
出来ます!!

発券 7/29(火)~8/8(金)

引換 7/29(火)~8/18(月)

対象商品 おにぎり各種 税込**390円**以上
(店内調理品も対象)



7/8(火)
発売!!



新発売

からあげケン
ガーリックペッパー味

268円(税込)

7/15(火)
発売!!



新発売

からあげケン
すだちほん酢味

268円(税込)

7/29(火)
発売!!



新発売

まんまる鶏

248円(税込)

病院推奨品 取扱店 サポート用品ショップ 営業日：平 日 8:30~17:00 アメニティ
ひまわり TEL: 025-211-8428 モール

今月の
おすすめ品

おいしい経口補水液 アクアソリタ®



水分補給には水分だけではなく、電解質も補給する
ことが大切です。しかし従来の経口補水液は、
甘みが少なく、塩辛いと感じることも。
アクアソリタ®は、これまでの常識を覆す、
飲みやすくおいしい経口補水液です。

準備はできてる?
**熱中症
対策**
しっかり予防しよう!



アクアソリタ 500ml ¥199(税込) アクアソリタゼリー 130g ¥145(税込)



レストラン

dining ASAHI

営業日：平 日 11:00~17:00

TEL: 025-378-1356 (Lo: 15:00)

アメニティ
モール

期間限定おすすめPASTA

是非ご賞味ください
ご来店お待ちしております

イカと明太子の和風パスタ

税込 ¥1,060



海老とモッツアレラの
トマトクリームパスタ

税込 ¥1,060



協和会売店

営業日：平 日 7:30～21:00

TEL:025-227-0907

土日祝日 8:30～17:00

病棟
1F

今月のおすすめ品

お菓子で手軽に美味しく熱中症対策！

お菓子で手軽に塩分チャージ!!
カバンにちょこっと入れておくと
安心です。



大人気!!

「和かふえ べじ家」のお弁当
7月は平日に加え、6(日)、19(土)、20(日)も入荷予定です。



〈売店内〉サービスセンター

営業日：平 日 8:30～21:00

TEL:025-227-0563

土日祝日 8:30～17:00

病棟
1F

7月販売開始のおすすめ切手

「海のいきものシリーズ」と「ムーミン」



今月はいろいろな切手が発売されます。なかでも注目したいのは30日発売の「ムーミン」です。小説「ムーミン谷の夏まつり」の名シーンがデザインされてちょっと渋めの仕上がりになっています。

また、7日発売の「海の生き物シリーズ」の切手は「アザラシ」です。質感の異なる2種類のニス加工（特殊加工）を用いて、アザラシの毛並みや水面のきらめきを表現しています。

サービスセンターで販売いたしますので、是非お立ち寄りください。

食 堂

営業日：平 日 11:00～1900 (Lo:18:30)

TEL:025-227-0704 土日祝日 当面の間 休業

病棟
12F

海が見える
展望レストラン

7月のおすすめメニュー



7月7日(月)からの期間限定

うなぎ

1,100円 (税込)

うなぎは夏バテ防止に効果が期待されています。
これからの猛暑やエアコン疲れで、元気が出ないと言う方も増える季節！
スタミナ満点のうなぎを食べて夏バテ解消しましょう👊

協和会薬局

TEL:025-229-3933

営業日：平日 8:30～17:15

FAX:025-223-9800

院外薬局：中央区医学町通2番町72番地3

土曜 9:00～12:00

7月の特集

～

冷たくて甘いものに注意！～



暑い夏がやってきました。

暑い時期はアイスクリームや冷たい清涼飲料水、炭酸飲料などをつい口にしたいくなりますね。これらの甘さは冷たさや炭酸によって感じにくくなりますが、実際はたくさんの砂糖が含まれているものが多く、摂りすぎると夏バテの原因になります。

[砂糖の摂りすぎ]

ブドウ糖
果糖

○疲労感

ブドウ糖
果糖

甘いものの食べ過ぎは、ビタミンB群やビタミンC、ミネラルを消耗します。甘いものを体でエネルギーとして利用するときに必要なためです。夏は体力を維持するためにビタミンやミネラルの消費量が増え、汗や尿に排出されやすいので、とくに不足しがちです。甘い物の摂りすぎで栄養を無駄にしないように気をつけましょう。

○食欲低下

摂りすぎると血糖値が急激に上がって空腹感が満たされ、「食欲がわかない」原因にもなりかねません。そのためさらに栄養不足から疲れやすくなります。

[冷たいものの摂りすぎ]



○胃腸の働き低下

冷たいものは胃腸を冷やし、消化吸収を悪化させます。

○血行不良

冷たいものは血管を収縮させ、血行を悪くし体温調節を妨げます。

～ 対策 ～

☆冷たいものは少量から

冷たい飲み物や食べ物は、一気飲みせず、少なめにしたり、温かいものと交互に飲みましょう。

☆体を温める食品を摂る



冷えを感じたら、しょうがやシナモンなど、体を温める効果のある食品を摂るのも効果的です。

☆水分補給は常温で

水分補給は、常温の水や温かい飲み物を選ぶようにしましょう。

☆バランスの取れた食事



甘いものばかりではなく、バランスの取れた食事を心がけ、栄養不足を防ぎましょう。おやつにはタンパク質の摂れるプロテインバーや、さきいか、ミネラルが摂れるナッツ類がおすすめです。