

ケアマネかがやき



～ 夏バテの予防 ～

暑くなり、「体がだるい」「食欲がない」「つかれやすい」「寝不足」などの症状はありませんか？

そのような体調不良は、もしかしたら「夏バテ」かもしれません。夏バテを予防するには日頃の生活習慣が大切です。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

★ 夏バテ予防のポイント ★

◆ 屋外と室内の気温差は5℃以内を目安に
温度差が大きいと体に負担がかかります。

◆ 睡眠をしっかりとり
質の良い睡眠で体力を回復させましょう。

◆ こまめな水分補給
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとりましょう。

◆ バランスのよい食事
肉や魚(タンパク質)、野菜や果物(ビタミン)、牛乳や海草(ミネラル)を摂るよう心がけましょう。




★ 食事のできる工夫 ★

● 冷たい食べ物を控える ●

冷たい食べ物ばかりだと体を冷やし、胃腸に負担がかかります。温かいものも摂るよう心がけましょう。

● 香辛料の活用 ●

香辛料は食欲増進の効果が期待できます。

胡椒、唐辛子、ワサビ、生姜、ネギ、シソ、ミョウガなど



● よく噛んで食べる ●

食べ物が細かくなり、唾液も分泌されやすくなるため、胃腸の負担が軽減されます。



～お誕生日おめでとうございます～



※本人または親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

★ 夏バテ予防に効果のある食べ物 ★

うなぎ



疲労回復に役立つ
ビタミンB1が豊富。
少し贅沢な食事は
気持ちも元気にして
くれます。

豚肉



ビタミンB1や
タンパク質が豊富。
冷しゃぶは野菜と
一緒に。生姜焼きも
おすすめです。

トマト



ビタミンCや、汗を
かいたときに必要な
カリウムが含まれて
います。

キュウリ



水分が豊富で、汗を
かいたときに必要な
カリウムが含まれて
います。

オクラ



オクラにはビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く
含まれています。免疫力の向上や疲労回復などの効果が
期待できます。

梅干し・レモン



疲労感を軽減するクエン酸、免疫力を
高めるビタミンCを含んでいます。
梅干しはそのままでも食べられますし、
レモンはレモネードやドライフルーツ
で手軽に摂ることができます。

