

とよたまり びより

今月の
ひととき



令和元年 8月 175号

発行: 豊玉デイサービスセンター



夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的調節機能がうまくいかず、いろいろな不快症状が現れることを夏バテと呼びます。

★夏バテを予防する食事のポイント★



①食事は量より質を考えて摂取しましょう。

⇒食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質なたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)・ビタミン(野菜や果物など)・ミネラル(牛乳や海藻など)等少しずつでもいろいろな種類の食品摂取を心掛けましょう。

②冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。

⇒冷たい飲食物を摂りすぎると、食欲がなくなったり、胃腸の働きが弱まります。電子レンジ等も上手に活用し、温かい料理も味わうようにしましょう。

③新鮮な野菜や果物を摂取し、ビタミン・水分・ミネラルを補給しましょう。

⇒脂肪や糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。

また、汗をかくことによりビタミン・ミネラルが失われますので、夏場は意識してこまめに摂取していきましょう。

また、クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など)は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

●ビタミンB1を豊富に含む食品●

豚肉・ウナギ・大豆・玄米・ほうれん草・ごま等

●ビタミンCを豊富に含む食品●

みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、緑茶等

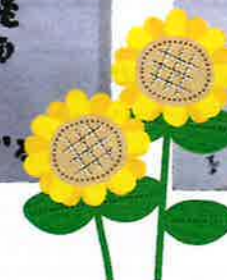
別紙『夏バテ予防』についてもご覧いただき、暑さと上手に過ごしてくださいね！



大きな笹を地域の方からいただくことができ、82人分の短冊を飾りました。皆さんの願いが叶うといいですね！



今月の絵手紙は、なすときゅうりの作品を楽しみました。



8月下旬より、今年度も、教員免許取得のための介護等体験実習生が来る予定です。ぜひ、様々な面でたくさんお話をさせていただき、次世代育成にご協力いただければと思っています。送迎で、ご自宅玄関にお邪魔する機会もあると思いますので、よろしくお願いいたします。