

デイケアのぞみ通信 VOL.75 夏号

夏になると・・・

体がだるくなってきた、食欲が出ない、夜なかなか寝付けない・・・などはありませんか？

もしかしたら、夏バテのサインかもしれません。

夏バテに負けずに元気に夏を乗り越えるために、夏バテの予防・対策方法について知っておきましょう。

夏バテを防ぐ7つの対策

- ① 生活リズムを整える
- ② 冷房で身体を冷やさない
- ③ 入浴時は湯船に浸かる
- ④ 睡眠をしっかりとる
- ⑤ 適度な運動を心がける
- ⑥ こまめに水分を補給する
- ⑦ 栄養バランスの良い食事を心がける



夏バテ予防に効果的な食べ物

ビタミンB1

豚肉・ジャガイモ・ゴマ

ビタミンB2

レバー・牛乳・納豆
トマト

タンパク質

肉類・魚介類・卵
大豆製品・乳製品

ビタミンC

キウイフルーツ・レモン
ピーマン・ブロッコリー

クエン酸

梅干し・夏みかん
酢（もろみ酢・黒酢）
カボチャ

タウリン

貝類・イカ・タコ

水分（麦茶）



コロナウイルスが増加してきています。
手洗い、消毒、マスク着用のご協力をお願いします。



次回は秋号 10月 発行予定ですので楽しみに