

西部包括だより

vol.9
2022年8月

電話:0225-90-3757



夏バテ

を予防して夏を元気に乗りきりましょう！
『夏バテ』とは高温多湿な日本の暑さによって起こる体調不良の総称のこと。

夏バテの症状

- ・食欲がなくなる
- ・からだがだるい
- ・よく眠れない
- ・肩こり、頭痛
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・疲れやすい
疲れが取れない

ますます
食欲減退

脱水症状

体力が落ちると…

熱中症

持病の悪化

フレイル
(虚弱)

食欲減退

高齢者は特にご用心！

疲れやすい

栄養不足

夏バテ予防 4つのポイント

①こまめな
水分補給



②睡眠を
しっかりとる



③涼しい
時間に
適度な
運動



④1日3食
いつも以上に
栄養
バランス
考えて



積極的に摂りたい栄養素

タンパク質



夏はタンパク質を
消耗しやすいので
補給が必要

ビタミンB1



疲れを取って
回復を促す

アリシン



ビタミンB1の
吸収を高める

ビタミンC



免疫力アップ！

昨年食べておいしかったスイカの種を今年庭に
まいてみました。
芽は出たけれど花は咲きません。来年には
食べられるようになるかな？(木村)

