

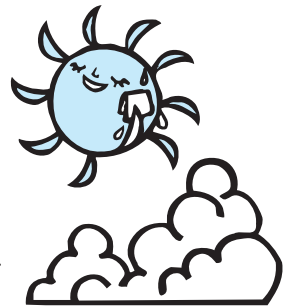
# まごころ通信

Sincerity correspondence  
Vol.16 2006 8月

## 夏を元気に過ごしましょう!

### ① 暑さが続くと…

- 食欲不振による栄養不足
- 寝苦しさによる睡眠不足
- 遊びすぎや温度差による肉体疲労など想像以上にからだに負担がかかり、**夏バテ**になってしまいます。



### ① 元気に夏を過ごすために日常の体調をチェックするとともに、このようなことに気をつけていきましょう。

check  
1

- \* 冷房をつけすぎない。
- \* 冷たいものばかり飲食しない。



check  
3

- ビタミンB<sub>1</sub>を含むものを多くとり、バランスのよい食生活を心がける。

この組み合わせが効果的!!

体力のもととなるたんぱく質 + エネルギー代謝を助けるビタミンB<sub>1</sub>

さらに…疲労回復効果がある「ビタミンA・C」もしっかりとりましょう

例) ゴーヤチャンプル = 豚肉 (たんぱく質) + 豆腐 (ビタミンB<sub>1</sub>) + ゴーヤ (ビタミンC)

check  
2

- 汗をかくと塩分も失われる。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを飲む。

#### \*注意\*

スポーツドリンクはあくまでも、発汗時に摂取する飲み物であって、日常生活の中での水分補給は水・麦茶等の糖分の入っていないものが好ましい。また、気温が高いときは、のどが渇いていなくても一定の時間ごとに水分を補給する。

check  
4

- 屋外に行くときは、必ず帽子をかぶり、太陽熱の吸収の少ない淡い色の服を着る。また、厚着をしては熱の放散がうまくいかないの、運動する時は吸湿性や通気性のある軽装で行いましょう。



### ① もしも、熱中症になってしまったら…

- ① 休息・安静を保つ(木陰や涼しい場所が望ましい)
- ② 衣服をゆるめ、冷却する(冷水タオル、うちわで送風する、氷などでわきの下を冷やす)
- ③ 水分補給(意識がはっきりしている場合のみ行う)  
※ 意識のない時は、早急に医師の診察が必要となります。

## 医食同源

《手づくりドリンクで健康をプラス! パプリカオレンジドリンクの作り方(2人分)》…1人分65kcal

- 【作り方】
- ① 赤ピーマン1/2個はヘタと種を除き一口大に切る。オレンジ1個はひと房ずつにし、薄皮をむいて種を除く。
  - ② ①、レモン汁大さじ1~2、はちみつ大さじ1、冷水1カップを合わせてミキサーにかけかくはんし、グラスに注ぎ、パプリカを飾る。

point

- \* パプリカはビタミンC、Eが豊富な健康野菜です。
- \* オレンジやレモンに含まれる酸味成分「クエン酸」は、エネルギー代謝を助け、疲労回復を促します。



問合せ

健康福祉課(城里町常北保健福祉センター内)  
☎ 029-240-6550(直通) ☎ 029-288-3111(代表) 保健師まで

次回9月号のまごころ通信は「叱り上手・ほめ上手になりましょう」です。