

あすなろ保健だより 8月号

令和8年8月1日

ご利用者様・ご家族様



毎日暑い日が続いていますが体調はいかがでしょう。楽しい夏を過ごすためには基本となる規則正しい生活を送ることが大切です。暑さに負けない体づくりをして、元気に夏を乗り越えましょう。

○夏バテを防ぐためにしっかりご飯を食べましょう

夏はつい口当たりの良いあっさりした食べ物が多くなりがちです。冷たい飲み物を摂り過ぎて胃腸が弱り、食欲が落ちることもあります。夏こそ、栄養価の高い食材を摂って夏バテを防ぎましょう。また、あたたかい食べ物を意識して食べると良いでしょう。

食事の基本は、主食と主菜、副菜で、炭水化物とたんぱく質、ビタミンやミネラルをまんべんなく摂る事です。様々な食材を組み合わせることで体の不調につながりにくくなります。不足しがちなたんぱく質やビタミン類を意識して摂ると良いでしょう。



◎たんぱく質

たんぱく質は三大栄養素のひとつであり、筋肉や臓器、皮膚、毛髪を構成する成分です。肉や魚、卵に多く含まれ、体の構成やホルモンとして体の機能調整をする役割があるため、生きる上で欠かせません。

多く含まれる食材・・・肉類、卵、牛乳、魚、豆類など

◎ビタミンB

ビタミンB1、B2は炭水化物をエネルギーに変える役割を担っており、疲労回復効果につながります。そのため不足するとだるさや疲れやすさが生じます。

多く含まれる食材・・・B1：豚肉、うなぎ、大豆、玄米など

B2：さば、いわしなど青魚、レバー、卵など

◎ビタミンC

ビタミンCは体内では作られないため、食事からとらないと不足しやすい栄養素です。免疫力や日焼け予防のために欠かせません。特に夏は紫外線を浴びる季節であることからよく使われる栄養素のためしっかり摂取しましょう。

多く含まれる・・・パプリカ、ゴーヤ、キウイ、じゃがいもなど

看護師 片岡 亜紀子

