

このひら あわせ 情報 Vol.3

夏バテ防止について

まだまだ高知の夏は暑いです！

この時期は、暑さによる疲れから食欲も低下し、そうめんやうどんなどあっさりとした食事になりがちでは??

ですが、こうした食事だけでは疲労回復どころか大切なエネルギー源となるたんぱく質など、体に必要な栄養素が不足してしまいます。この時期、特に必要な栄養素は・・・



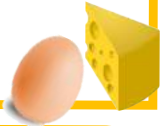
ビタミン B1

エネルギーをつくる手助けをし、疲労回復のビタミンとも呼ばれます。豚肉、うなぎ、卵黄など。夏場はビタミン B1 の消耗が激しくなり、不足しがちになります。アリシン（にんにく、にら、玉ねぎ、ネギ等）を含む食品と一緒に食べると吸収が良くなります



たんぱく質

筋肉やじん帯など強い身体をつくります。持久力やスタミナがつくなどエネルギー源となります。お肉や魚、タマゴ、乳・豆製品など。



クエン酸

疲労の原因の乳酸菌の排出を促します。レモン、オレンジ、グループフルーツなどの柑橘系や、梅干に多量に含まれます。



ビタミン A・C

身体の抵抗力を高めます。

<ビタミンA>

レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃなど

<ビタミンC>

キウイ、じゃがいも、赤・黄ピーマン、ゴーヤなど



◎高齢者の方は、これらの栄養素を食料から摂取するのが困難な場合があります。そのような方へは、適した栄養補助食品の摂取をお勧めします。

☆☆☆こうした栄養・体調管理でお困りの際は、お気軽に訪問看護師にご相談ください☆☆☆

ステーション紹介



不安と諦めを安心と希望に！

ご利用者様のニーズに合わせて
 いろんな自助具も手作り致します♡
 ご利用者様のお気持ちに寄り添って
 在宅での生活を支援させていただきます。

理学療法士（リハビリ担当）

【発行元】 訪問リハビリ、精神科訪問、24h緊急対応可！ 【事業所番号：3960190472】



このひら 訪問看護リハビリステーション

〒780-8081高知県高知市若草町16番5号 A棟
TEL088-821-9668 FAX088-821-9667
 tenohira-houkan@car.ocn.ne.jp

