

猛暑の続く夏

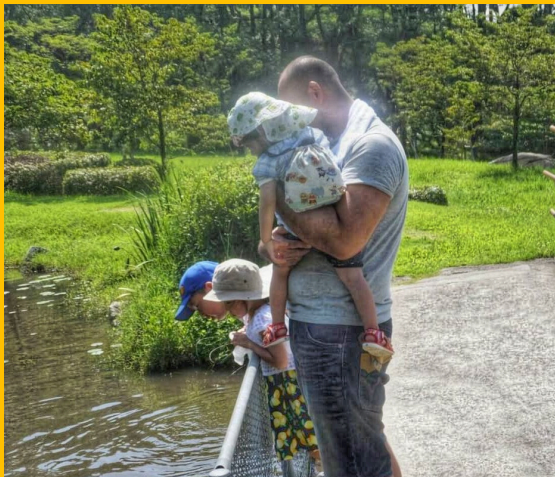


たけおか新聞



第11号

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう！！



金立公園で夏の思い出づくり

夏バテを防ぐポイント

- ① こまめに水分補給
脱水症状に要注意
- ② エアコンを上手に使う
冷やし過ぎには要注意
- ③ 睡眠をしっかりと
体調を整えるには必須
- ④ 一日三食の栄養バランスを
適度な運動で食欲アップを！



八月に入りました。ひと昔前は『盆が過ぎたら涼しくなる』なんて言われてきましたが、猛暑続きの現在では、**いかに暑さを乗り切る**かも、私たちの生活の一部になりつつあります。

「夏バテを防ぐポイント」を上にも挙げましたが、患者さんと話をする中で、『**食事**が**あんまり入らない**…』という声をよく聞きます。「夏はやっぱり、そうめんに限る」とかも聞こえてきそうです。が、そればかりだと栄養が偏りがちになります。

栄養素の中でも、ビタミンやミネラル不足は夏バテに直結します。そこでおすすめなのが、『**夏野菜カレー**』。材料は、豚肉、トマト、パプリカ、オクラ等がおすすめです。具沢山にすることで、夏バテに効果的な食べ物を簡単に摂れますよ。

暑さ対策グッズを活用しよう！

- ◎ 保冷・冷却グッズ
持ち運びが便利なモノも増えています！
- ◎ 冷感衣料
熱がこもらず、ひんやり感アップ！
- ◎ 塩飴（あめ）シリーズ
汗をかくほど塩分を失います！
- ◎ 水分補給
汗をかくほど水分も失います！
- ◎ 応急セット
熱中症対応のものがあります！



暑さ対策グッズの一例

※ 調べるとたくさんありますよ！！