

ほうかつ健康だより 清寿苑 8月



夏バテ



していませんか？

人間の身体は外気温に関わらず、体温を一定に保とうとする働きがあります。

上昇した体温を下げるために、**汗**は大切な役割を

果たしています。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。それにより、

食欲不振や**消化機能の低下**、また



暑さによる**睡眠不足**が重なり、慢性的に疲労がたまる…これが「夏バテ」の原因と言われています。

《疲労回復の食事のポイント》



- ①栄養バランスを意識する ③冷たい物を摂りすぎない
- ②ビタミンB1の補給 ④クエン酸を含む食事を取入れる

令和6年8月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

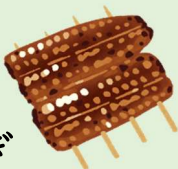
住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

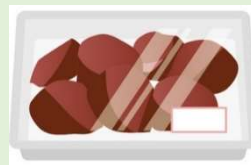


ビタミンB群

疲労回復効果がある。うなぎ



卵



レバー

糖質をエネルギーに変えるには、ビタミンB1が必要。

水溶性ビタミンのため、一度にたくさんとっても排出されてしまいます。

こまめな摂取を心掛けましょう。

豚肉



大豆



クエン酸



梅干し

レモン



酢

疲れの原因となる
乳酸を抑える。

アリシン

にんにく



にら



ビタミンB1の吸収率を高める。

たんぱく質の消化吸収を助ける。

食欲増進につながる。

ねぎ



【出典】 国立療養所栗生楽泉園 栄養管理室 楽食だより第2号

MEDI PALETTE ビタミンB群にはどんなものがある？効果や含まれる食品を徹底解説！

葉山警察署からのお知らせ

オレオレ詐欺の被害にご注意！！！！

7月中、葉山町内でオレオレ詐欺の前兆電話が多数掛かってきました。

電話の相手は、子供や孫を騙り、

「書類の入ったカバンや、400万円入ったバッグをなくした。

上司に悪いのでお金を100万円でもいいから用意できないか。」

などと電話を掛けてきます。電話でお金の話が出たら詐欺です。

対策として、ご自宅の固定電話を

常時、留守番電話設定・迷惑電話防止機能付き電話に交換

するなどの対策をしましょう。

また、数に限りがございますが、葉山警察署で迷惑電話防止機器の配布を行っています。

興味のある方は、葉山警察署生活安全課までお問合せ下さい。

孫^{まご}かたり
優しい心^{こころ}を
利用^{りよう}する



葉山警察署 046-876-0110