

## あさひケアプランセンター便り



毎日暑い日が続いています。この時期は、夏の暑さで寝不足などから夏バテになる心配もあります。室温の調整を行い睡眠を取ることや、食事で栄養をとることなどが大切になります。予防する為に、夏バテに良い食べ物をご紹介します。

【うなぎ・豚肉】 疲労回復をうなぎがビタミン B1 が豊富に含まれており栄養価も高いです。豚肉もうなぎと同様に、ビタミン B1 を豊富に含んでいます。

【おくら】 水分や食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。特にカリウムは、余分な塩分を排出し体内の塩分濃度を調整する働きがあります。

【トマト・きゅうり】 水分が多く含まれているため、体の熱を冷ます働きがあります。きゅうりは、食べ物の中でも水分が多く、100g あたり 95g の水分が含まれています。カリウムも豊富のため、塩分をとりやすい夏には最適な食べ物です。

【梅干し・レモン】 クエン酸が含まれており、疲労回復が期待できます。

食事の中に取り入れて、夏の暑さを乗り切りましょう。



現在、4名のケアマネジャーが勤務しています。

介護保険のサービスご利用の相談に丁寧に対応させていただきます。お気軽にご相談下さい。

平塚市根坂間218-7

電話 0463-73-7458

(9時～18時 日曜・祝日休み)