



山崎先生からの 瓦版 第5回



発行:2025.8



今年は夏が例年より早く始まり、

もう3か月も暑い日が続いています。

皆さん夏バテしていませんか？夏バテ予防にはまずしっかり睡眠をとることです。そして何と言っても食事が大切です。暑さで食欲が減退しがちです。どんな食べ物を取ると良いでしょうか？まずはタンパク質です。タンパク質は筋肉の疲労をとったり回復を進める働きがあります。例えば、鶏肉や豚肉、納豆などの大豆食品もよいです。

他にはビタミンB1やビタミンB2、ビタミンCなどのビタミン類です。疲労回復や免疫力アップに効果があります。ブロッコリーなどの緑黄色野菜、果物、うなぎ、卵などです。レモンなどの柑橘類や梅干し、しそなどでクエン酸をとると代謝が活発になります。汗をたくさんかいたら味噌汁や牛乳を飲むのも良いでしょう。身近な食材を利用して暑い夏を乗り越えましょう。

【公式LINE(ライン)のご案内】

公式LINEでは、ケアプラザ事業等の「月のご案内」や「講座のお知らせ」等を配信しています。「友だち追加」よろしくお願いします。

【お問合せ・連絡先】

〒231-0856 中区箕沢13-204
横浜市箕沢地域ケアプラザ
Tel.045-663-6960
fax045-228-1828

