

ほうかつ健康だより 清寿苑 8月

令和5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

毎日暑くて…



☐ からだがだるい

☐ 食欲がない

☐ 寝不足、寝つきが悪い など

夏バテ 気味ではありませんか？

夏バテ予防・改善のために摂りたい栄養素とは？

ビタミン B 群



疲労回復効果がある。

不足すると、だるさや食欲低下に。

糖質をエネルギーに変えるには、
ビタミン B1 が必要。

エネルギー源になる糖質・脂質・たんぱく質を摂取しても、ビタミン B 群が足りないと代謝がうまく回りません。

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。

アリシン



ビタミン B1 の吸収率を高める。

ビタミン B1 と結びついて、その効果を促進・持続させ、効果を高めます。

たんぱく質の消化吸収を助ける。

食欲増進につながる。

切ったり刻んだりすることにより、細胞が壊れて発生します。調理したときの香りには、消化液の分泌を促す作用があります。

クエン酸



疲れの原因となる
乳酸を抑える。

β-カロテン

強力な抗酸化作用がある。

エネルギーを作り出す際に
発生する活性酵素は増え
すぎると、細胞機能が低下し、
エネルギー産生を滞らせる。

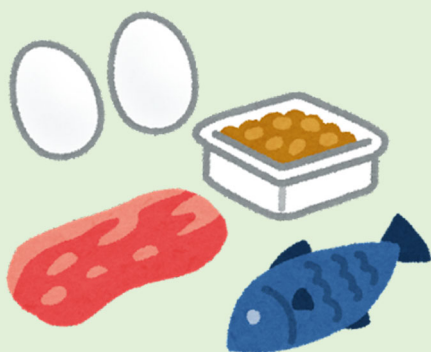


緑黄色野菜

疲れをとりやすくする。

水分・ビタミン・ミネラルも豊富。

たんぱく質



胃腸を回復させる働き。
不足すると筋力が落ちて
体調を崩しやすくなる。



胃腸が冷えると消化機能も低下し、
十分に栄養吸収できなくなるので
冷たいものはとりすぎない。



消化に時間がかかり胃腸に負担がかかる
ため、揚げ物等脂質は控える。



少量で多種類の食材を食べる。

なども参考に、おいしく食べて
まだまだ暑い夏を乗り切りましょう！



***** 葉山警察署からのお知らせ *****

特殊詐欺被害に注意！！

特殊詐欺の犯人たちは、多くの個人情報や被害者を騙す
ための様々なマニュアルを持っています。

そして、そのマニュアルに書かれている人物に
なりきるため、演技に磨きをかけています。

電話でお金のお話が出たら、それは全て詐欺です。

被害に遭わないためにも、ご自宅の固定電話を

常時、留守番電話に設定 や **迷惑電話防止機能付き電話機に交換**

するなどの対策をしましょう。



騙される！
演技のプロだよ
犯人は