

令和7年8月22日 健康講座開催！

今回は令和7年10月17日
参加費1000円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ を開催しました。

テーマ：暑い夏を乗り切るメニュー

調理実習

毎日規則正しく、主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう

夏にとりたい栄養素

- ①たんぱく質 筋肉の疲労回復効果があります
- ②ビタミンB1 糖質をエネルギーに変える働きがあります
- ③ミネラル 夏野菜は不足しがちな水分と、だるさを解消するカリウムを多く含みます

香りや酸味を利用して食欲UP 香味野菜・香辛料・酸味は、食欲増進・減塩に繋がります
お茶や水で水分補給をしましょう 室内・屋外問わずこまめな水分補給は欠かせません

今回のメニュー



- ・夏野菜のドライカレー
- ・生姜スープ
- ・ねばねばサラダ
- ・はちみつレモンラッシー

三二講話

残暑を健やかに過ごす5つのヒント

1) 水分補給

純水や麦茶、スポーツドリンク、経口補水液など水分補給が必要です。脱水に注意しましょう。

2) 食事の工夫2

バランスよく食べましょう。ビタミンB群は疲労回復効果があります。ビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂肪を代謝して夏バテによるだるさや疲れを予防することができます。ビタミンB群は水溶性であり、汗と一緒に体外に排泄されやすい為、意識的に摂取することが推奨されます。また、レモンや梅干しなどのクエン酸も疲労回復につながります。

*夏バテ防止によく食べる うな丼・冷しゃぶ・海鮮丼・梅干し・冷やっこなどは理にかなっていますね。

3) 適切な空調管理

室内と外気の温度差が大きすぎると体調を崩す原因となります。
エアコンの温度設定は28度程度にしましょう。

4) 屋内での活動

暑い日中は公園の木陰や図書館など涼しい場所で過ごしましょう。

5) リフレッシュ

適度な運動は残暑を忘れる楽しみ方です。ウォーキングやストレッチなどを行いましょう。