



配食便り

# ゆうげ

## 熱中症を予防しよう！

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症の予防策を普段から心掛けましょう。

### 予防のポイント

・のどの渇きを感じなくても、「こまめに水分補給をする。」  
(汗をたくさんかいた時はスポーツ飲料を飲みましょう。)

・部屋の温度は28度以上にならないようにする。(自分の感覚ではなく、温度計を置いて室温を確認しましょう。エアコンや扇風機も活用しましょう。)

・外出の時は日傘を使用するか帽子を着用し、「こまめに休憩を取る。」  
・通気性の良い衣服を着る。



## 夏バテ解消方法

暑くなってくると、体がだるくなると食欲がなくなり、さっぱりとしたものや冷たいものしか受け付けなくなると、さらに体が辛くなる、といった症状を起こすことがあります。これが夏バテです。

冷たいものばかり食べると胃腸を弱らせ、消化力を低下させるばかりか、体を冷やして免疫力まで低下させてしまうので、夏の飲み物には温かい緑茶やコーヒーがおススメです。緑茶とコーヒーには体を冷やす作用があるので、胃を温めながら、体のほてりをとってくれます。

食事は、主食(ご飯、パン、麺など)とたんぱく質(魚、肉、大豆製品など)を毎食食べ、水分が多く体を冷やす作用がある夏野菜(胡瓜、トマト、ナス、すいかなど)や食欲を増進させるしそや生姜、ミョウガなどの香味野菜やレモンや梅干しなどの酸味を取り入れるといいです。しっかりと食べて、夏バテにならないようにしましょう。



編集後記

そろそろ本格的な夏が到来します。体調を崩さないよう、皆さんも気を付けて下さい。(管理栄養士 佐藤)