

# 訪問看護ステーション 通信

令和4年 8月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口

いつもお世話になっております。

朝セミの声で本格的な夏の到来を感じている、今日この頃です。

連日30度を越える日が続いていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

つきなみですが、栄養・水分・休養をしっかりとって暑さを乗り切りましょう!!

栄養と言えば、7月23日は土用の丑の日でしたが、皆様は召し上がられましたか？

行ってみたいと思っているお店は、蒜山の「蓼(りょう)」です。東京から移転され、ミシュラン獲得されているお店だそうです。

## ピリ辛ゴーヤーチャンプルー

### 【材料】

豚バラ薄切り肉 100g  
木綿豆腐 1/2T(150g)  
溶き卵 1個分  
ゴーヤー 1/2本(125g)  
ごま油 大さじ1  
塩コショウ 少量

### 【調味料】

酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
豆板醤 小さじ1  
こしょう 少々



訪問看護

リハビリステーション

ほのか浅口

〒719-0104

浅口市金光町占見新田455-3

TEL : 0865-54-0207



株式会社ハート&クリエイション

<https://honoka-hc.co.jp>



## 夏バテを防ぎ、元気に熱さを乗り切る！

皆さん 夏バテしていませんか？夏バテというのは、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう状態を言います。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り切りましょう！

### 夏バテの原因とその症状

- \* 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- \* 暑さによる食欲低下…栄養不足
- \* 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。夏バテしにくい身体作りのため、日頃の生活習慣を見直してみましょう！

### 夏バテを防ぐ生活習慣

☆こまめに水分補給をする



普段の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われているようです。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。スポーツドリンク等の糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

### 【水分補給のポイント】

みなさまもご存じの通り、ビールを飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません。アルコールを摂取したときにはその1.5倍の水分量が必要とされます。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心掛けましょう。



☆温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざ掛け等で調節しましょう。夕方以降の涼しい時間帯に行う軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

☆1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

タンパク質…夏はタンパク質を消費しやすいため注意！例)肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。例)豚肉、ウナギ

アリシン…ビタミンB1の吸収を高める。例)ニンニクや玉ねぎの臭いの成分

ビタミンC…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。

