

# 浜 川 通 信

令和元年8月1日

10号発行

## 浜通り訪問リハビリステーション

みなさんいかがお過ごしですか？梅雨も明け、本格的に厳しい暑さが続く季節となりました。そこで今月は夏バテ対策についてお届けします！

### 食生活で夏バテを予防しよう

#### ①スタミナ食材を食べよう！

豚肉、ウナギ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマは栄養をエネルギーに変えるのを助けてくれるビタミンB1が豊富に含まれます。これらはニンニク・にら・ネギ・玉ねぎと一緒に食べるとさらに効果的！！



生姜・わさび・こしょうなどの香辛料  
シソ・みょうが・ねぎなどの香味野菜でさらに  
食欲アップ↑

#### ②野菜や果物を食べよう！

夏の野菜はビタミンがたっぷり！汗とともに流れ出てしまったビタミンを新鮮な野菜や果物でたっぷりとりましょう！



梅干し・レモン・グレープフルーツ・オレンジなどは  
疲労回復に効果的！



#### ③冷たいものの摂りすぎ注意！

冷たい飲み物や食べ物ばかりとると、胃腸が冷えて働きが弱くなってしまいます。食事の中でお味噌汁など**！品は暖かい料理**を入れてみましょう。たまには**温かいお茶**で水分補給するのもいいですね！

