



安心はぬくもりある看護から

野村訪看S Tだより

平成 25 年度

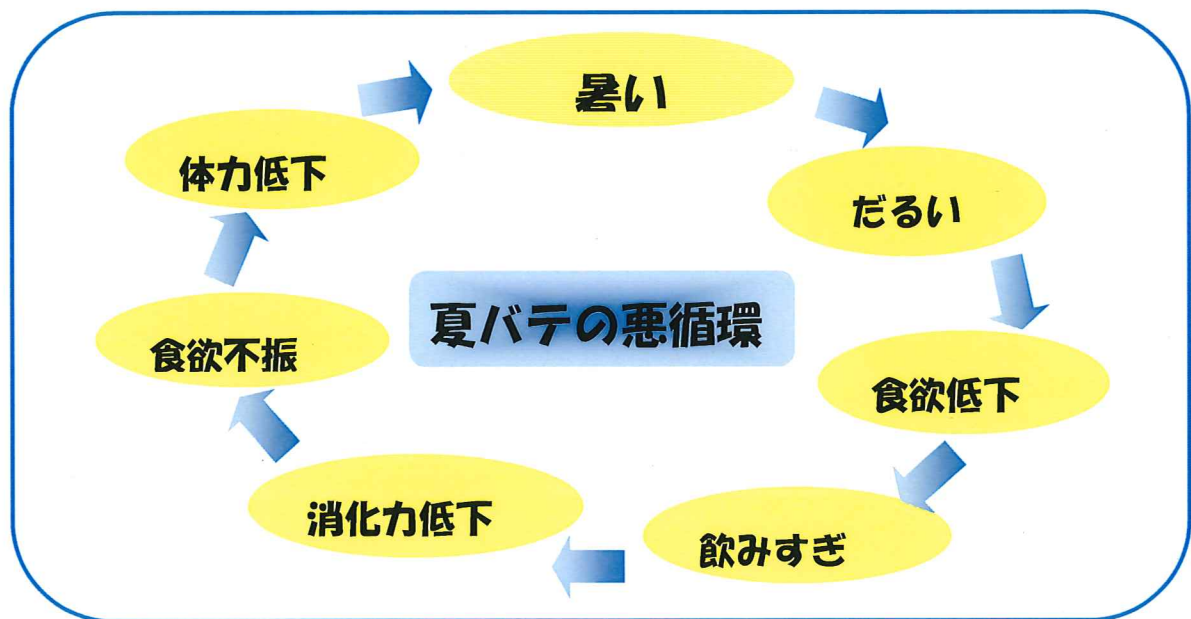
平成 25 年 7 月 1 日

今年の夏は冷夏？猛暑？酷暑？

暑さや冷房で体がへたばりやすい夏。体調を崩しやすい人も多いことでしょう。夏場は特に、ふだんの生活に気を配りましょう。

夏バテ予防の食事

暑い夏は口あたりが良いからと、そうめんや冷しそばなどばかり食べていると、栄養が炭水化物に偏ります。炭水化物（ごはん、麺類、パンなど）そのものは人間のエネルギー源ですので、体力が落ちている夏バテには有効ですが、炭水化物の消化にはビタミンB1、B2、クエン酸などがなければ、いくらエネルギーの元となる炭水化物をとってもエネルギーに変わりません。それどころか、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。



●ビタミンB1・B2をふくむ食品

豚もも肉、ひれ肉、レバー、納豆、豆腐、大豆、ゴマ、アーモンドなどなど



●クエン酸をふくむ食品

酢、ゆず、レモン、オレンジ、梅干し等

*クエン酸には疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので積極的に取りましょう。



●食べ方の工夫

第一条：食事は量より質

第二条：香辛料を上手に使って食欲増進

第三条：冷たいものを取りすぎない…特に寝る前は控えましょう



交流の場
学習の場
情報交換の場

患者図書室 学びサロンのむら
— みんなの医療情報 AからZまで —

のご紹介

野村病院正面 右手駐輪場の奥



この看板が見えたら中へGO！



小さな・小さな図書室



そこにあるのは医療・介護の本



医療・介護の

そこにいるのは相談ができる仲間



いい本がたくさんあります。
皆様をお待ちしております。

須藤院長特別出演

医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長 : 家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401