



~~夏の暑さに負けない強い体をつくろう~~

暑い毎日が続き、さらに厳しくなるこの時期は食欲もなくなり、体調をくずしやすくなります。バランスの良い食事で栄養をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

◎夏に取りたい栄養素

：**ビタミンB1**

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり疲労回復効果があります。

【豚肉・うなぎ・大豆・玄米 など】

：**アリシン**

アリシンはビタミンB1と結びつき、疲労回復効果と食欲増進の効果があります。

【ニンニク・にら・玉ねぎ など】

：**クエン酸**

疲労の原因となる乳酸の産生を抑制し、分解します。

【梅干し・お酢 など】

★そうめんや冷や麦など、冷たくてさっぱりしたものばかり食べがちですが、冷たいものの取りすぎは胃腸に負担をかけます。たんぱくのおかずと野菜も一緒に食べる事が大切です。食材を上手く組み合わせて1日3回しっかり食べることが、夏の暑さに負けない体を作る事に繋がります。



8月4日は **栄養の日**

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

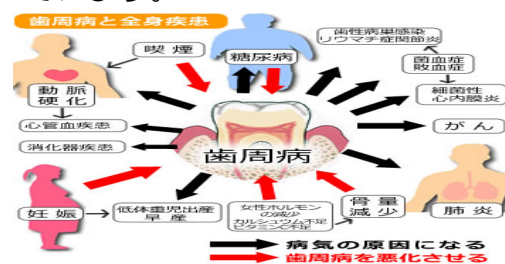
たのしく食べて、未来の私の笑顔を作る、そのきっかけの日です

大切な人と食べる食事はたのしいですね。おいしい食事は心も満たされます。このたのしい気持ちがすこやかなカラダを作るのです。今年のテーマは**エネルギー**です。日本ではエネルギーの過剰・不足が問題になっています。皆さんも日頃摂取しているエネルギーについて考えてみると良いでしょう。詳しくは日本栄養士会ホームページを参照ください



~今月の患者さんへのお声かけご案内~
ご存知ですか?様々な病気に
歯と口の健康がかかっていること

『歯周病』は単なる『歯』だけの問題にはとどまりません。このような全身の様々な病気にかかっていることが分ってきています。糖尿病において、歯周病が血糖コントロールに悪影響を及ぼし、歯周病の重度が高いほど血糖コントロールが困難になっていることが明らかとなっています。



：定期的に歯の検診を受けることも大切です。



今月 『さかえを読む会』はお休みです
次回は9月1日(土)14時からです

~さかえを読む会のお知らせ~

- ★日時：毎月第1土曜日(4.5.8.12月は休み) 14時~
- ★場所：しみずクリニックふさ 2階多目的室
- ★毎月異なるテーマでゆかり医師が糖尿病をわかりやすく解説いたします。