



## ~~夏の暑さに負けない強い体をつくろう~~



暑い毎日が続く、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は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ると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

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、未来のワタシの笑顔をつくるそのきっかけの日です。

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。近年は、栄養の“とりすぎ”や“不足”による栄養障害の二重負荷が問題となっていますが、その解決のキーワードとなるのが「エネルギー」です。そこで、「栄養の日・栄養週間2019」では、食品のエネルギーに着目。エネルギーについて正しく理解をして、バランスの良い食生活を心掛けましょう！「栄養力診断」もできます。気軽に楽しく「栄養」を学べる栄養の基礎編です。あなたや家族の笑顔のために、チャレンジしてみたいかがででしょうか？詳しくは日本栄養士会ホームページを参照ください。

<https://www.dietitian.or.jp/84/>



~今月の患者さんへのご案内は~

低血糖を予防して



夏の暮らしをさらに楽しく！！



インスリンを打っている患者様を対象にお声掛けをしています。夏や季節の変わり目も低血糖に注意しましょう。

なぜ『夏』に低血糖???  
こんなことはありませんか？



- ：夏バテで食事の量がすくなくなる
- ：気温の変化や冷房などで体調をくずしやすい。
- ：外出などで活動量が増える。
- ：食事をとらずにお茶やアルコールばかり飲む。
- ：空腹時や服薬直後の長時間の入浴やプール

低血糖の症状はひとり1人異なります。ご自身の低血糖症状や対応を確認しておくといいでしょう。



8月『さかえを読む会』はお休みです  
次回は9月7日(土) 14時~  
しみずクリニックふさ 2階