

2024年7月



栄養だより



早めの夏バテ対策をしよう！

暑い日が続いておりますが、食欲の低下やだるさや疲れなど暑さによる不調はないでしょうか。

食事や休息をしっかりととり、十分な体力をつけ、早めに暑さを乗り越える準備をしましょう！

夏バテの原因

- ・体内の水分やミネラルの不足
- ・暑さによる食欲の低下
- ・冷房による自律神経の乱れ



予防方法

- ・たんぱく質を摂る
- ・バランスのとれた食事
- ・夏野菜を積極的に食べる
- ・こまめに水分補給する



土用の丑の日

今年の丑の日は7月24日、8月5日です。



夏の土用は最も暑さが厳しい時期にあるため、疲労回復に効果のある薬草風呂(丑湯)に入ったり、お灸(土用灸)をすえたりする習慣があります。

また、うなぎを食べると夏負けしないという風習もあるためうなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう！