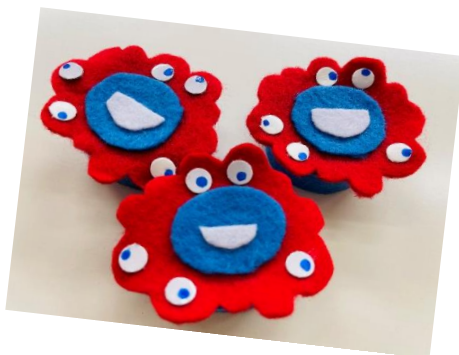


ヘルパーが行く



四天王寺悲田院 在宅訪問ステーション



今年はミャクミャクマグネット
作ってみました～！

暑中お見舞い申し上げます。厳しい暑さが続いておりますが
皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？
大阪万博が開催され、大阪はとても熱く、賑やかになっています。
ヘルパー一同、暑さに負けずに元気に訪問いたします。
皆様には、お健やかに過ごされますようお祈り申し上げます。



- 今回の掲載内容：
- ・『夏バテに効果がある食べ物』
 - ・『ヘルパーに聞いてみました！～暑い時に何食べる？～』
 - ・『利用者様のお宅にきれいに咲いていました！』



夏の暑い時期は、食欲も落ちてしまいます。夏バテにならないように、食事には気を付けたいですね。暑い時期は、体から水分が失われやすいので、こまめな水分補給をはじめ、水分量の多い食事を心がけましょう。夏バテしない身体づくりのため、たんぱく質の摂取も意識するようにしましょう。

～夏バテに効果がある食べ物～

- ・うなぎ 疲労回復を促すビタミンB1が豊富です。栄養価も高く、夏バテで体力が落ちた時には最適な食べ物です。
- ・豚肉 うなぎと同様に、ビタミンB1が豊富です、筋肉や皮膚の攻勢に必要なたんぱく質やエネルギー源となる脂質も含まれています。
- ・おくら 水分や食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。特に、カリウムは余分な塩分を輩出し、体内の塩分濃度を調整する働きがあります。
- ・トマト 水分が多く含まれているため、体の熱を冷ます働きがあります。
- ・きゅうり トマト同様に水分が多く、体を覚ます効果があります。食べ物の中でも水分が多く、100グラムあたり95グラムの水分が含まれています。カリウムが豊富のため、塩分をとりやすい夏には最適な食べ物です。

- ・梅干し クエン酸が含まれており、疲労回復が期待できる食べ物です、そのまま食べることもできますが、様々な料理に活用できます。
- ・レモン 梅干しと同様にクエン酸が含まれています、はちみつで酸味をやわらげたりジュースで手軽に摂取できます。

ヘルパーさん教えて！
暑い時何食べる？



食べたいものがあれば
ヘルパーさんに言ってくださいね！

梅とろろ
そうめん

豚肉と夏野菜の
みそ炒め

ナスのお浸し

オクラ・ひき肉
あんかけ豆腐

ゴーヤチャンプル

あえて暑い日に
辛い物を食べて汗をかく



ガーリックチキン



利用者様のお宅に
素敵な花が咲いていました！

牡丹は4月下旬から5月下旬にかけて咲く花
花径は約10cmから20cm
樹高は1mから1.5m程度です。
花の色は白・赤・黄・ピンク・オレンジ
と様々です。
一重咲や八重咲・千重咲など多様です。
日本では「百花の王」と称され古くから
親しまれています。また、中国では
楊貴妃が愛した花でもあります。

花言葉：「風格」「富貴」「恥じらい」



お問い合わせは…

四天王寺悲田院 在宅訪問ステーション

〒583-0868 羽曳野市 学園前 6-1-1

TEL 072-957-7521