



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL [kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp](mailto:kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp)

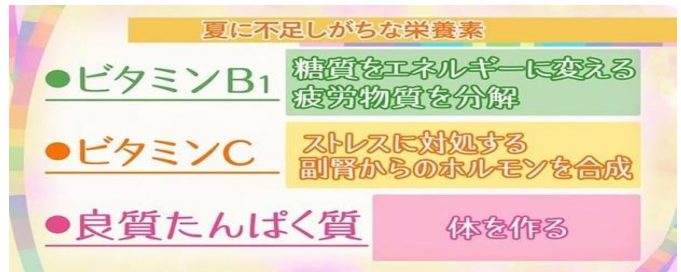
梅雨が明け、さらに暑い夏の到来です。年々気温の上昇がみられ35℃を超える日が多くなっており、いつも以上に熱中症対策を心掛けなければなりません。暑さに備える3つの習慣「気づく・備える・涼む」を意識して、水分、塩分補給をこまめに行ったり、エアコンの活用を積極的にするなどしてこの夏を元気に過ごしましょう♪

## 今月の目標

## 暑さを感じましょう！

### 夏に不足しがちな栄養素とは？

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたりして、栄養不足に陥りがちです。すると、疲れやだるさなど、夏バテの症状が現れやすくなります。不足しがちなビタミンB1、ビタミンC、良質たんぱく質の3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。



ビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。ビタミンB1は体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足しがちになります。ビタミンB1を多く含む食材は、豚肉（特にヒレ肉やもも肉）、卵、玄米、アボカドなどです。

ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。ビタミンCは体内で合成できないので、毎日の食事からしっかりとることが大切です。ビタミンCは、じゃがいも、カラーピーマン、キウイなど、野菜と果物に多く含まれています。



良質たんぱく質とは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質のことです。体の中で効率よく利用され、体を作る材料となります。暑さで食欲がなくなると、食事量の低下に比例して、良質たんぱく質の摂取量も不足してしまうため、意識してとっていきましょう。良質たんぱく質は、肉類、魚介類、大豆製品、卵などに多く含まれています。特におすすめなのは、鶏ささみです。

## 7月お楽しみ会報告

# 夏のつるし飾り作り



7月18日(火)・19日(水)・20日(木)の3日間、お楽しみ会を行いました。  
今回は皆さんで「夏のつるし飾り」を作って頂きました。シールを貼ったり切ったりと指先を使った作業に少々苦戦しながらも「指先を使うと脳が元気になるんだよ！」の一言に「よ～し、頑張るぞ！」と時間を忘れて取り組んでいました。風にゆられて涼しげな飾りができました♪



### 夏の野菜が実っています♪



## フルーツコンサートがありました

7月15日(土)、ボランティアの堤様よりフルーツの演奏を聴かせて頂きました。ステキな音色に合わせて皆さんで歌を口ずさみ、楽しい時間となりました。ありがとうございました。



## 8月行事予定

8月9日(水)～11日(金)の3日間、夏の恒例イベント！夏祭りをを行います。お楽しみに♪

