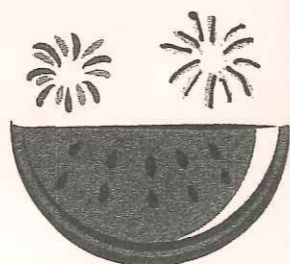


天寿荘ヘルパー便り

2017年 8月発行 254号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<74-3101>

『高齢者の夏バテ対策』



夏バテの原因として

暑さにより汗をかいて体内の水分不足になります。



小まめに時間を決めて水分補給をしましょう。

暑いのでついつい冷たい飲物を飲んで、体が冷え胃腸の働きが弱まります。



なるべく常温で飲みましょう。

暑さにより食欲がおち、栄養不足になります。



疲労回復やエネルギー源になるたんぱく質、ビタミンB1を多く含んだ食物を摂りましょう。

重要

- ①生活のリズムを整え、疲労を避けましょう。
- ②暑さで睡眠不足の際には昼寝をしましょう。
- ③1日3食をしっかりと摂るようにしましょう。

太陽がまぶしく、蝉の鳴き声も増してきました。猛暑などの暑い夏が続くと、疲れや倦怠感、食欲不振などの症状が起こります。体調を整え、バランスの良い食事をしっかりと摂るようにしましょう。

そこで今回のテーマは「高齢者の夏バテ対策」です。

★夏バテに効く食べ物

- ・卵、豆腐、肉類、魚など。

たんぱく質でエネルギー源になります。

- ・うなぎ、豚肉、レバー、大豆、ほうれん草、ごまなど。

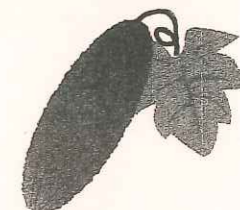
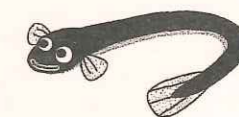
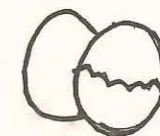
ビタミンB1で疲労回復に効きます。

- ・酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干など。

クエン酸で疲労回復に効きます。

- ・トマト、ゴーヤ、ブロッコリー、ピーマンなど。

ビタミンCでストレス解消に効きます。



夏バテ用手作りドリンク

材料

- ・レモン2個
- ・氷砂糖250g
- ・酢 200ml

作り方

- ①レモンを0.5mmの輪切りにします。
- ②レモンと氷砂糖をビンに入れ、お酢を入れます。
- ③氷砂糖が解けたら出来上がりです。(1~2日ぐらい)
- ④飲む時は、水やサイダーに薄めましょう。

ゴーヤと豚肉のカレー風味炒め(2人分)

材料 ゴーヤ 100g、豚肉100g
しょうが、にんにく(みじん切り)各10g
サラダ油大さじ1、カレー粉小さじ1
塩、こしょう

作り方

- ①ゴーヤはうす切りにし塩をふり、しんなりしたら水で洗います。
- ②豚肉は、食べやすく切ります。
- ③フライパンに、サラダ油・しょうが・にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉を入れて塩こしょうして炒めます。
- ④更に、ゴーヤを入れ、全体に火が通れば、カレー粉をふり入れます。

※体調が戻らず食欲不振が続くようであれば受診しましょう。