

竜崎温泉温水プール指導日
(7月21日～8月20日)

実施日	
7月	24日(火)、25日(水)、27日(金)、31日(火)
8月	1日(水)、2日(木)、3日(金)、7日(火)、 8日(水)、10日(金)、14日(火)、15日(水)

- ・65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。
- ・指導時間は午前10時～午後3時30分です。
- ・実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820 (73) 5506

周防大島町小中学校教育研究会
「第14回夏季教育研究大会」講演会

◆日時 8月22日(水) 午後3時～4時20分
※保護者、地域の方も参加(聴講)することができます。

◆会場 橘総合センター (西安下庄)

演題 新学習指導要領における
道徳科の指導と評価

講師 山口市立上郷小学校

校長 坂本哲彦氏

◆問い合わせ

周防大島町小中学校教育研究会事務局
(島中小学校内 担当:伊藤)
☎0820 (73) 0508

お元気で
すか?

こちらは管理栄養士です

夏バテを予防して楽しい夏を!

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。海水浴や夏祭りなどイベントも多い時期ですね。しかし、暑い日が続くと「体がだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」といった夏バテを起こす方も多いのではないのでしょうか。体調がすぐれないまま外出したりすると熱中症にもつながります。今回は、夏バテ予防のための食事のポイントを紹介しましょう。

▼ビタミンB1をしっかり補給

夏になると食べる機会が増えるそうめんなどの麺類やジュース、アルコールには糖質が多く含まれます。この糖質をエネルギーに変えるために必要となるのがビタミンB1です。糖質を摂り過ぎると、ビタミンB1の消費が激しくなり、不足すると摂取した栄養素をエネルギーに変えることができず、乳酸という疲労物質になるため、疲労感を感じやすくなります。また、ビタミンB1は水溶性ビタミンのため、汗をたくさんかく夏場にはさらに失われやすくなります。食材の中でも特に豊富に含まれるのが豚肉です。食欲がなく、あまり量を食べられない時も少しでも取り入れて補いましょう。

周防大島町管理栄養士

村井 祐佳

(健康増進課 健康づくり班)

ビタミンB1が多く含まれる食材

豚肉、うなぎ、レバー、サバ、枝豆、大豆、玄米、ナッツ、ごま、牛乳

▼冷たいものの摂り過ぎに注意

冷たい食べ物や飲み物ばかり摂ると胃腸のはたらきが弱まり、消化不良や食欲の低下を招いてしまいます。アイスクリームの食べすぎや飲み物に氷を入れるのは控え、食事も1品は温かいものを取り入れるなどの工夫で胃腸を冷やさないようにしましょう。

▼食欲が増す工夫を

味付けには、香辛料(こしょう、唐辛子、カレー粉など)や香味野菜(しょうが、ねぎ、しそ、にんにく、にらなど)、酸味(酢、レモン汁など)を利用して食欲を増す工夫をしましょう。ねぎやにんにく、にらなどにはビタミンB1の吸収を高めるアリシンという栄養素も豊富に含まれているため一石二鳥です。

食事のポイントとあわせて、こまめな水分補給・十分な睡眠・適度な運動も心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。