

おやまだ給食だより

2019年6月号



梅雨の健康対策！「食事」「運動」「睡眠」

いよいよ梅雨のシーズンになります。この時期に様々な体調不良で悩んでいませんか？梅雨の時期は気温や湿度の変化によって風邪や頭痛、倦怠感、体の冷え、肩こりなどを起こしやすくなります。今回は「食事・運動・睡眠」の梅雨対策をご紹介します！ぜひ日々の生活に取り入れてみてください

《食事》

★ビタミンB群を摂りましょう！

【ビタミンB1：玄米・発芽米など、豚もも肉・豚ロース、紅鮭などに多い】

→疲労回復やストレスにとっても効果的なビタミンです

【ビタミンB2：魚介類、牛乳乳製品、卵、納豆や緑黄色野菜、キノコ類に多い】

→ビタミンB1とともに疲労回復には欠かせないビタミンです

★良質なたんぱく質を摂りましょう！

→たんぱく質の不足は免疫力低下や梅雨から夏バテまで引き起こすので注意が必要です。魚、肉や豆腐などをバランスよく食べましょう。

★体を温める食材を摂りましょう！

温める食材：ねぎ、生姜、唐辛子、ごぼうや人参、れんこんなどの根菜、卵、赤身肉、魚介類など

冷やす食材：トマト、きゅうり、なす、スイカなど

※食べてはいけないというわけではありません。トマトなどはスープに入れてみるなど調理の工夫次第で体を冷やさず食べれます。



《運動》

梅雨の時期は体内に余分な水分が溜まりやすいです。適度に運動しましょう！

★室内で出来る踏み台昇降やスクワット、ストレッチなどがオススメです



《睡眠》

快眠のために睡眠環境を整えましょう！

★気温26前後、湿度50～60%の室内環境をエアコンなどを使って保つタイマー機能を使って冷やしすぎないように調節しましょう。



5月の行事食のご紹介



御一日献立



憲法記念日



こどもの日

6月の行事食は？

1日：御一日献立
『青風弁当』



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。