

# 衛生委員会だより



社会福祉法人ならやま会 衛生委員会



8月は、一年の中で最も暑い時期であり体調管理が難しい季節です。  
暑い夏を元気に乗り切るための知識を身につけましょう！

令和7年8月号 担当事業所：くれよんプラス

※熱中症の予防と対策について、以下のポイントをまとめました。

- ・ 日傘や帽子的着用：直射日光を避けるために、外出時は日傘や帽子を使用しましょう。
- ・ こまめな休憩：日陰を利用し、定期的に休憩を取ることが重要です。
- ・ 水分補給：のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂取し、特に塩分を含む飲料を選ぶと良いです。
- ・ 適度な運動と食事：暑さに負けない体作りのために、日常的に運動し、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・ 症状の認識：熱中症の症状を知り、異常を感じたらすぐに対処することが大切です。

これらの対策を実践することで、熱中症を予防し、健康を守ることができます。



※暑い夏は食欲が出ず、冷たい飲み物ばかり飲んでしまいませんか？夏バテ防止対策には、栄養バランスの良い食べ物をしっかりと食べることが大事になってきます。暑くて食欲が出ないという方は、さっぱりした食べ物を食べるのがおすすめです。

## 夏バテ防止に必要な栄養素

### タンパク質

筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上



### ビタミンB1,B2,C

疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える



### ミネラル

骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ



### クエン酸

疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする



## たっぷり彩り野菜とツナのそうめん

\*カロリー\*  
380kcal  
\*たんぱく質\*  
15.5g  
\*ビタミンB1\*  
0.2g



### ざいりょう【2人】

- ・ トマト…1個(140g)
- ・ アボカド…1個(100g)
- ・ ツナ缶…1缶(70g)
- ・ そうめん…2束
- ・ めんつゆ…適量



### ▽△POINT△▽

- ・ アボカドにはビタミンB1が多く含まれています
- ・ そうめんだけでは炭水化物のみになってしまいます
- ・ 野菜も加えてビタミンや食物繊維、ツナ缶で手軽にたんぱく質も補給しましょう♪

### ◆◇つくりかた◇◆

1. トマトとアボカドを角切りにする
2. ①とツナを軽く混ぜ合わせる
3. そうめんを茹でて、ざるにあげて流水で冷やす
4. ③を皿に盛り②を飾り、めんつゆを準備して完成

衛生委員会から☆  
※二次検診受診依頼書を順次配布中です。確認ご協力をお願いします。



お願いいたします