



青い鳥通信7月号



青山訪問看護ステーション

熱中症を予防する食べ物

暑い日は体力を消耗しやすいため、疲労回復効果のある栄養素を摂りましょう。特にビタミンB1は疲労回復効果が高いだけでなく、糖質の代謝を促してエネルギーを産生させやすくしたり、イライラを抑えたりする働きもあるとされています。暑い日に取り入れたい効果がたくさんあるのです。また、ビタミンB1はにんにくや玉ねぎ、にら等に含まれるアリシンと呼ばれる栄養素と一緒に摂取すると吸収が高まるとされています。食べあわせにも注意してみましょう！



ビタミンB1を多く含む食べ物

・ビタミンB1の宝庫「豚肉」

糖質をエネルギーに変える働きがあるため、暑さによる疲労感や倦怠感を軽減する効果が期待できます。

・火を使わずすぐに食べられる「納豆」

ビタミンB1が豊富に含まれるだけでなく、発汗によって失われたカリウムなどの電解質も多く含みます。

・多くのビタミンB1が凝縮「ぬか漬け」

ぬかにはビタミンB1が豊富に含まれており、野菜のぬか漬けは、乳酸菌の宝庫でもあるため、腸内環境を整える効果もあります。

・スタミナ食材「うなぎ」

豊富なビタミンB1の他、紫外線の刺激によって生じる活性酸素に対抗するビタミンAやビタミンCも含んでいます。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	△	△
午後 13:00~17:00	○	△	○	○	○	△

○ 空きあり。
△ 若干、空きあり。
× 対応できる場合あり。
お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	△	△
午後 13:00~17:00	○	△	○	△	○	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-11 TEL 072-952-4174
(管理者: 高川香奈子) FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174
(管理者: 島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日: 月~土 (祝日あり)

営業時間: 8:45~17:30

