

青い鳥通信 8月号

青山訪問看護ステーション羽曳野

疲れにくい食事の組み合わせ

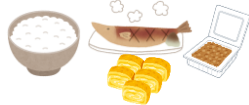
クーラーの効いた室内と外で気温差の大きい季節。疲れやだるさを抱えていませんか？

疲れやだるさの主な原因はエネルギーやビタミン類の不足が考えられます。

① しっかり朝食を摂りましょう

炭水化物（ご飯・パン・麺）とタンパク質（肉・魚・大豆・卵）の組み合わせで摂りましょう。

組み合わせの例 ごはん+焼き魚+納豆+卵



おにぎりやサンドイッチ



② タンパク質+ビタミンで免疫力アップ！

風邪を引きにくい体を食事で作りましょう



卵
ブロッコリー・ピーマンなど

③ スタミナ不足や夏バテにはビタミンB群が有効

ビタミンB群は糖質をエネルギーに変えることができるので夏バテ防止になります。



豚肉の生姜焼き・まぐろなど

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。

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



ブログ 随時更新中！

青山訪問看護ステーション羽曳野



スタッフのプライベートな話題が満載(?)
ぜひ、遊びに来てください

<https://www.aoyama-care.jp/care/visit-nursing/>



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

青山訪問看護ステーション羽曳野サテライト藤井寺

藤井寺市野中 1-44-1

TEL 072-952-4174

営業日：月～土（祝日 要相談）

営業時間：9:00～17:00

管理者：島貫久美子

