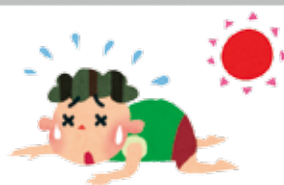


Health

健康に役立つ情報

夏バテ予防のための食事のとり方



夏は疲れがたまりやすい季節です。暑いからと、つつい麺類などの簡単な食事で済ませ、冷たいものばかりとっていませんか。夏バテの原因は、主にビタミンやミネラル、たんぱく質などの摂取不足と、冷房による自律神経の乱れによって起こります。そこで、夏バテを予防するための食事のポイントをご紹介します。

●規則正しく「1日3食」しっかり食べる。

●ビタミンA、B1、C・たんぱく質をしっかりとる。

ビタミンAは緑黄色野菜、ビタミンB1は豚肉や大豆、枝豆、ビタミンCは芋類、野菜類、果物に多く含まれています。

●香味野菜や酸味のある食材、香辛料、ねばねば食材をとる。

食欲がない時は、食欲増進作用のある香味野菜や酸味のある食材がおすすめです。香辛料は発汗作用を促し、体を温め、体内の熱を逃がします。ねばねば食材の粘り成分は胃の粘膜を守る働きがあります。

●量より質を意識する。

麺類単品ではなく、たんぱく質の食材や野菜をたっぷり合わせて具たくさんにしたり、冷ややっこに梅などの酸味のある食材やねばねば食材を上のにせたりするだけでも夏バテ予防メニューになります。これらに注意して上手に食事をとり、暑い夏を元気に乗り越えましょう。



照会 健康づくり課 ☎0537[®]1123

Child

子育て応援

こんなときどうする？

～せきが出たときの対処法～



せきには、かぜや気管支炎など病気が原因のものと、異物などが入り込んでおきるものがあります。せきや、全身の状態をよく観察しましょう。

症状例1

- ・せきが出るが、機嫌がよく、食欲もある
- ・時々コンコンというせきが出る
- ・のどがヒューヒュー、ゼーゼーなっているが苦しくなる様子がなく、横になって眠っている

せきの様子、全身の状態を観察しましょう。
心配であれば診療時間中に病院へ。

症状例2

- ・発熱し、何度もせき込んでぐったりしている
- ・顔色や唇の色が青い
- ・乾いた激しいせき、ケンケンというようなかん高い激しいせきが出て息を吸うのに苦しそう
- ・呼吸が速く浅い
- ・何かが喉に詰まったように激しくせき込み、呼吸が困難(異物が入った場合)

すぐに病院へ行きましょう。
異物が取り出せない場合は即救急車を。

◆家庭でできること◆

- ・気温の急激な変化をさけ、特に乾燥には注意しましょう。
- ・せきが激しいときは、部屋を加湿(湿度40~50%)しましょう。
- ・食事がとれないときでも、こまめに水分をとるようにしましょう。痰が切れやすくなります。



照会 健康づくり課 ☎0537[®]1123