

# ひびこれこうじつ 日々是好日 8月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



## 夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

いよいよ夏本番、あつさはまだまだ続きます。夏バテ対策をして暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

### 夏バテ予防の生活習慣

1、 水分補給一日2.5リットルが目標。スポーツドリンクなど糖質の多い飲料を多く取ると、糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。ただし心機能、腎機能の低下している方はかかりつけ医と相談のうえ、目標水分量を設定してください。

2、 食事は三食バランスよくとることを心掛ける。

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失う体にはたくさんの栄養が必要です。少量でも多くの品数を食べられるように食事の内容に気をくばりましょう。またキュウリやトマト、ナスなどの夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす作用があります。とくに積極的に取りたい栄養素は

○タンパク質・・・夏はタンパク質を消費しやすいため補給が必要。肉や魚介類、豆、卵、乳製品に多く含まれる。

○ビタミンB1・・・糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多い。

○ビタミンC・・・暑さによるストレスで消費されるため。

○アリシン・・・ビタミンB1の吸収を高める。ニンニク、たまねぎ、長ネギなど。

3、脱水と栄養の補給が肝要です。不調の際は、早めに受診していただきたいと思います。



| 8月 診療日カレンダー |    |    |    |    |    |    |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 日           | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|             |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6           | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13          | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20          | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27          | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 |    |

## アクセスマップ



8月11日から15日までの期間は、お盆休みとなりますので、よろしくお願ひいたします。