



★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食
(お赤飯がでます)
7日 七夕
21日 土用の丑の日
(うなぎの蒲焼がでます)

※食種により異なります。

<土用の丑の日>

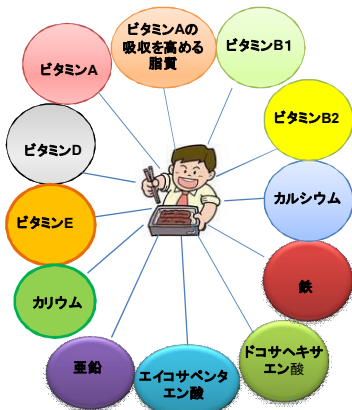


日本では土用の丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつける為にうなぎを食べる習慣があります。

うなぎには右の図のようにさまざまな栄養が含まれているので、

夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できます。

うなぎに含まれる栄養



熱中症予防

今年もまた**暑い夏がやってきます！**毎年熱中症の報道がたくさんありますが、熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます。

①体調を整える

体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

②服装に注意

通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

③年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰え始めた高齢者は熱中症になりやすい。



④こまめに水分補給

人は普通の生活でも、1日に2リットル以上の水分を失っています。こまめな水分補給は欠かせません。

汗をかいたら塩分も補給

大量に汗をかくことで水分だけではなく塩分も同時に失われていることを忘れがちです。スポーツドリンクが手軽ですが、カロリーが気になる方は少し薄めて、こまめに飲むようにするのが良いでしょう。

