



🇫🇷 パリオリンピック開催 🇫🇷

7月24日からサッカーなどの競技が始まり、26日に開会式、バレーやバスケット、陸上と目白押しです！

8月11日の閉会式まで目が離せませんね！！

暑い夏に熱い声援をテレビの前で送りましょう～📺



消防訓練をしました

「夜間に新館病棟において火災発生」という想定で6月18日消防訓練を行いました。  
「備えあれば憂いなし」  
スタッフ一同真剣に取り組んでいました。



夏本番に備えて

暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、食欲がわかない、体調がすぐれない等のからだの不調を感じることはありませんか。これらのいわゆる夏バテ症状があると、つい食事を抜いてしまったり、食べやすい冷たい料理ばかり食べてしまいがちです。

冷たい麺類やジュース、アイスクリームなどの炭水化物（糖質）が多く含まれるものばかり食べてしまうと、ビタミンB、Cなどの疲労回復に必要な栄養素が不足します。

さらに、胃腸が冷えることで消化不良にもなりやすいので注意が必要です。

そんな夏バテ対策についてまとめてみました。ぜひ参考にして猛暑を乗り切りましょう！

夏バテ対策 → たんぱく質⇒肉・魚・大豆・卵  
ビタミンB1⇒豚肉・うなぎ・鮭

暑さによるストレスでビタミンC消費（疲れやすい・風邪ひきやすい） → 緑黄色野菜⇒ブロッコリ、パプリカ、ビタミンC⇒レモン・キウイ

汗と一緒に排出されるナトリウムやカリウム → カリウム⇒昆布・ひじき・わかめなどの海藻、緑黄色野菜・スイカ・メロン

カリウム制限のある方は食べる量に注意しましょう

食欲がわかないとき → (香辛料)唐辛子・生姜 など (香味野菜)しそ・みょうが など



昭和の半ばより病院のシンボルでもある「外壁」をリニューアルしています  
完成をお楽しみに！



今年の「土用の丑の日」は、7月24日です。現在、夏の土用にうなぎを食べる習慣が知られていますが、季節の変わり目である土用は体調を崩しやすい時期でした。うなぎの旬は夏ではないですが、ビタミンやミネラルが豊富で、夏バテ予防の栄養素が多く含まれています。夏のスタミナ源として食べられてみてはいかがでしょうか。

栄養士：山本・藤井