

夏こそ野菜を食べましょう！

暑い時期は食欲が落ち、食事量が減ってしまう人も多いですね。冷たいものや、のど越しの良い麺類ばかり食べがちですが、そんな時こそ野菜を摂ることをおすすめします。

夏に野菜を摂った方がいい理由 4点

(1) 水分が多い

夏場に多い熱中症予防には水分の摂取が重要ですが、飲み物ばかり注意しても、食事からの摂取量が減ると、水分不足になる可能性が高まります。生食できる野菜や果物で水分を摂取しましょう。

(2) カリウムが多い

汗をかくことによって、ナトリウムだけでなくカリウムも失われていきます。イモ類、シソ、枝豆をはじめ野菜全般にカリウムは多く、汗とともに失われたカリウムを補うことができます。

(3) ビタミン B1 が多い

イモ類やトウモロコシ、枝豆、いんげんなど夏が旬の野菜は、ビタミン B1 が豊富。ビタミン B1 は糖質の代謝を高めるので、夏バテ予防に効果的です。

(4) ポリフェノールが多い

ナスやトマト、ピーマンなど色素の濃い夏野菜はポリフェノールが豊富です。夏場は多量の紫外線によって酸化されやすいので、野菜を食べて抗酸化作用のあるポリフェノールを積極的に摂取したいですね。

スイカは「果実的野菜」だそうです！



車いすが寄贈されました

7月29日 北日本コンピューターサービス株式会社様より
県内の福祉事業推進のために役立ててほしいと、
リクライニング式車いす1台をご寄贈いただいております。
ご寄贈された車いすは、当施設にて大切に 有効に活用いたします。ありがとうございました！

朝日のあたる家



有限会社
ケアプランナー横手

朝日のあたる家

Luminous

ヘルパーステーション横手

居宅介護支援事業所 (事業所番号: 0570312546)
ケアプランナー横手 0182-32-2873 (発行元)

短期入所生活介護 ショートステイ (事業所番号: 0570317941)
朝日のあたる家 0182-38-8311

サービス付き高齢者向け住宅
ルミナス横手 0182-32-1117

訪問介護事業所 (事業所番号: 0570319202)
ヘルパーステーション横手