



令和7年8月

ハピネス通信

第105号

プール



栄養士のコラム



夏の時期に発症しやすいのが熱中症。今年は平年より気温が高いため、特に注意が必要です。今回は熱中症予防に効果がある食べ物を紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

①豚肉



豚肉は疲労回復効果があるビタミンB1の含有量が多く、その量は鶏肉や牛肉と比べて5～10倍になります。また、豚肉はたんぱく質の含有量も多いですが、たんぱく質は血液量を増やし、体外へ熱を放出しやすくする効果があります。そのため熱中症予防にうってつけの食べ物です。

②ウナギ



ウナギは、真夏の暑さに負けないスタミナ食材として昔から広く知られ、ビタミン類が豊富です。とくにビタミンB1とビタミンB2を多く含み、豚肉と同様に疲労回復効果が期待できる食材です。ビタミンB1とビタミンB2は皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫力を上げる効果もあるといわれています。

③梅干し



梅干しにはカリウムをはじめ、リンやナトリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。また、塩分も豊富に含まれているため、汗で失われた栄養素を効率よく補えるのです。さらに、疲労回復に効果の高いクエン酸も、梅干しに多く含まれます。ただし、熱中症対策として梅干しを食べる際は、水分の摂取も大切です。水と梅干しを一緒に摂ることで活性酸素を除去する酵素が活性化し、失われた塩分やミネラルを効率よく摂取できます。



お知らせ



感染性疾患に罹患後、ご利用される際は施設利用許可証明書が必要となります。またインフルエンザ・コロナウイルス感染症罹患の場合は療養報告書（保護者の方が記入）を提出していただくことになりました。これらの疾患等でお休みされる際はハピネス浜野にご連絡いただき、ご相談ください。

七夕メニュー

- ・七夕そうめん
- ・天ぷら
- ・炊き合わせ
- ・カルピスゼリー



9月行事予定・連絡等

【 日中活動 】

- 各階ごとに活動中

【 9月行事予定 】

- お月見
- 車いすダンス(ボランティア)
- 歌を楽しむ会(ボランティア)

【 理美容サービス予定 】

- アラモード 9月 1日 (月)
- 髪 人 9月16日 (火)

