

きらきら通信

vol. 30

夏バテにいい食べ物って？

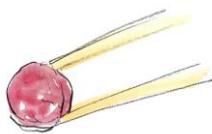
9月に入っても非常に暑い日が続いていますね。こんなにも暑い日が続くと食欲もなくなり、ついつい食事せず冷たいものばかり口にするようになっていませんか？今回は夏バテにいい食べ物をご紹介します。

鶏むね肉



レモンと一緒に食べると◎カシューナッツ、バナナと一緒に食べるとタンパク質の摂取もスムーズになります！

梅干し



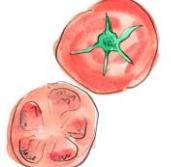
はちみつなどに漬けた甘い梅干しもありますが、夏バテ対策には、しょっぱいものがおすすめ。

玉ねぎ



スライスやみじん切りにした後、水にさらさず、15分から20分ほど置いて調理を。

トマト



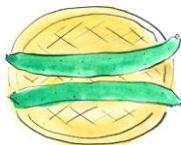
トマトの成分は、熱に通してもOK。オリーブオイルと一緒に食べると◎ビタミンCも取るなら生色が適しています。

塩



汗をかいたときは経口補水液や塩飴を。調味料として、いつもの料理に軽く塩を振るだけでも十分です。

きゅうり



冷やしてそのまま食べるだけで体の熱を冷まします。ひを加える調理をすると熱を下げる働きが弱まるので、夏は生食がおすすめ。

熱中症予防の水分補給のポイントについて、ホームページのブログでも更新されています！



こちらから☆



月に一度超音波専門の検査技師が来ます！

今月は9/2の午前中です。予約制ですので、スタッフまでお声かけください！当日空きがございましたら検査可能です。

- ・総合病院で検査すると時間がかかってしまう
- ・健診をして異常を指摘されてしまった

そんな方は、スタッフまでお声かけください！

- ☆心エコー
- ☆頸動脈エコー
- ☆甲状腺エコー
- ☆下肢静脈エコー

10月は
9日(金)午前
です☆

毎月、検査技師が来る日、曜日が違いますので、ホームページ、SNSをご覧ください、お問合せ下さいませ☆

