

# 栄養だより



2019年  
夏号

発行：  
西宮すなご  
医療福祉センター  
栄養室

## 梅雨時期の健康管理



### 梅雨の体調不良の原因と症状

#### ①梅雨冷え

梅雨に雨の日が続いて気温が低下する事を「梅雨冷え」と言います。梅雨時期は晴れて暑かったり、雨で肌寒かったりと寒暖差が大きく、体に悪影響を及ぼします。

#### ②自律神経の乱れ

お天気と自律神経は密接に関係しており、雨で低気圧になると副交感神経が優位に働きます。それによりだるさを感じやすくなると言われています。また梅雨時期は天気が変わりやすいため交換神経と副交感神経のバランスが崩れやすくなります。

#### 【出やすい症状】

- だるい
- 疲れやすい
- 頭痛やめまい
- 吐き気
- 食欲不振
- 肩こり
- 体のむくみ



近畿地方もやっと梅雨入りしました。じめじめと蒸し暑い梅雨時期は体調不良になり易いと言われていています。梅雨を元気に過ごせるようしっかり体調管理を行いましょう。

### 梅雨を元気に乗り切るポイント

#### ①規則正しい生活習慣と良質な睡眠

寒暖差が大きいと体がストレスを感じやすく、疲れやすくなります。しっかりと休養し、規則正しい生活をしましょう。

#### ②疲労回復に効果的なビタミンB群を摂る

エネルギー産生に必要な栄養素で、不足すると疲労物質が溜まりやすくなると言われています。豚肉、レバー、サバ、キムチ、納豆などに含まれます。

#### ③ストレス対策に必要なビタミンCを摂る

抗ストレス作用を持ち、ホルモンの合成に必要です。ブロッコリー、いちご、かんきつ類、れんこんなどに含まれます。

#### ④適度な運動

雨が続き運動不足になると、血流が悪くなり、体に老廃物が溜まりやすくなります。簡単なストレッチや筋トレをしましょう。



## 行事食紹介



こどもの日ランチ  
5月5日  
ハッシュドビーフ  
オムライス  
チーズサラダ  
ピースポタージュ  
こどもの日ゼリー



水無月御膳  
6月14日  
わかめご飯  
二色テリヤキ  
白菜のお浸し  
豆腐すまし汁

## 今後の予定

7月7日 七夕

7月27日 土用の丑の日

### ☆お知らせ☆

6月下旬に厨房の床を張り替えました。厨房内がとても明るくなっています。配膳用エレベーター前からご覧になれます。

### 編集後記

6月26日に近畿地方は梅雨入りしました。観測史上最も遅い梅雨入りとのこと。梅雨入りが遅いと「まだかな？」と思う反面、梅雨入りすると「早く梅雨明けはいつ？」と思ってしまう。さて、今年の夏も暑くなるのでしょうか？