



# クアハウスだより

## しっかり食べて夏バテ予防！ウイルスに負けない身体づくり

まだまだ予断を許さない状況が続いています。手洗い・うがいの徹底、マスクの着用は個人で気をつけるべきことで、やはり不要不急の外出はできるだけ控えることも必要になってきます。感染予防は大事ですが、心身の機能が衰えてきたと感じている方も多いと思います。軽い運動も含めて身体を動かすことと、これからの時期は暑さ対策、夏バテ対策も大事です。

免疫力を低下させないためには、しっかり食べることが大切です。動かない時間が増えると、食欲も落ちる方が多いです。特にこの2~3ヶ月で体重が2~3kg減った方は、筋肉が減少した可能性もあるので要注意！可能な範囲で、いつも以上に食事のバランスを意識してみましょう。そこで、積極的に摂りたい栄養素をご紹介します。

### ① タンパク質



夏は消耗しやすい上に、筋肉を作るために重要な栄養素です。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれています。

### ② ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えて、疲れにくい身体を作る材料となる栄養素。豚肉、ウナギに多く含まれています。



### ③ アリシン

ビタミンB1の吸収を高めてくれます。玉ねぎやニンニク、ネギなどの臭いの成分に含まれています。



### ④ ビタミンC

暑さによるストレスなどで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。



全国健康保険協会 お役立ち情報 引用9

健康な身体を保つためには、バランスのとれた食事と適度な運動に加えて、電話などを活用した人との交流も大切です。お盆に帰省できないご家族や、遠くに住んでいる友人と連絡を取り合ってみましょう。

テレビを見る時間が長くなってくると、ついつい間食が増えて食事が食べられなくなる・・・生活のリズムを守っていくためにも、生活習慣をなるべく崩さないようにしましょう。テレビ体操やラジオ体操も上手に取り入れてくださいね。もちろん、体調がいつもと違うと感じたら、しっかり休養をとるようにしましょう。



旧波方町 岡地区



## Let's Walking♪



6月28日(日)、ふるさとこみちウォーキングへ行ってきました。参加人数を制限しての開催、皆さんにはマスク着用のご協力と、今までとは違った雰囲気でしたが、近場でもお出かけ気分！「友達と一緒にウォーキングするのは楽しい！」「久しぶりに運動した！」と、気分転換もできた様子でした。

大角海浜公園にて昼食。来島海峡大橋を眺めながらのんびり過ごしました。



## 野菜を食べよう 今月の野菜「ズッキーニ」

形はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。かぼちゃより水分が多く、エネルギーが低いことが特徴です。

カリウムやビタミンCが多く含まれるほか、カロテンやビタミンB群も比較的多く含まれ、風邪の予防や皮膚・粘膜を健康に保つ働きがあるとされています。生でも食べることはできますが、油を使って調理する方がカロテンの吸収率が上がるのでオススメです。



第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

### ☆ズッキーニのマヨネーズ炒め☆ (2人分)

ズッキーニ	1本 (500g)
マヨネーズ	大さじ1
ハーブペーコン	4枚
しょうゆ・油	小さじ1/2
すりおろしにんにく	少々

①ズッキーニは縦半分にし、2~3mm幅の薄切りに。②フライパンに油を熱してペーコンを炒め、ズッキーニを加えてさらに炒める。③ズッキーニが半透明になったらマヨネーズ・しょうゆ・おろしにんにくを加えて炒め合わせる。

1人分のエネルギー量 138kcal 塩分 0.7g

## クアハウスからのお知らせ

- ★ 8月のクアハウスデーはありません。
- ★ 8月5日(水)~8月17日(月)は休まず営業いたします。無料送迎バスも通常通り運行。
- ★ 8月12日(水)・13日(木)は全ての定期教室を休講いたします。

### ◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地  
TEL 0898-47-0606  
FAX 0898-47-0882  
HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>  
営業時間 10:00~21:30



休館日 火曜日

のぞいてみてね!