



熱中症予防

熱中症の原因の一つは脱水症です。なかでも高齢者は屋内でも熱中症にかかりやすいとされます。高齢者は筋肉量が少なく、その分身体にたくわえる水分量も少ないとか。

さらに、喉の渇きを感じにくいともいわれます。

喉の渇きを感じる前に水分をとることが大事です。

とくに、スポーツ前後や途中、入浴の前後、寝る前と起きたあと、飲酒中や飲酒後などは忘れずに。

●旬の素材

野菜・・・枝豆、冬瓜、オクラ、トマト、ピーマン、きゅうり

海の幸・・・うなぎ、きす、あじ、すすき、かます、あなご

果物・・・メロン、スイカ、もも



●夏バテ予防の食材

- ・良質なたんぱく質を多く含む食材……………大豆製品、肉類、卵、魚介類
- ・ビタミン類を多く含む食材……………野菜類、果物
- ・ミネラルを多く含む食材……………海藻類、乳製品、野菜類

◎7月の行事

●七夕（7月7日）

七夕とは旧暦7月7日の夜のことで、七夕祭り・星祭りとも言われます。

けんぎゅうせい 牽牛星と しよくじょせい 織女星

が年に1回、天の川をはさんで出会うという伝説です。

笹竹を立て、五色の短冊に詩歌や願いごとを書いたり、飾りつけをして、6日の宵に庭や門口に立てます。



●土用丑の日（7月30日）

夏の土用の時期は暑さが厳しく夏バテしやすい時期なので、昔から『精のつくもの』を食べる習慣があり、土用しじみ蛸、土用餅、土用卵などの言葉が今も残っています。鰻にはビタミンB群類が豊富に含まれているため、夏バテ・食欲減退防止の効果が期待できます。7月22日は大暑でもあり、1年で最も暑い時期になってきます。脱水にも気をつけながら暑い夏を乗り切りましょう。