

アモールニュース



2020年8月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

夏のグルメを健康的に楽しもう

旬の食べ物は、その時期に適した栄養が豊富です。また、夏の暑い時期だからこそ食べたくなるグルメも盛りだくさん。夏の食をおいしく、健康的に楽しむための情報をご紹介します。



夏の旬を食べる 旬の食材は、旨みが濃くて栄養成分が豊富！



ナス

主な効能：抗酸化作用（動脈硬化の予防やガンの抑制効果）

夏の効果：体の熱を取るといわれています。食べることで、夏の暑さで何となくこもっている体の熱を取ることが期待できます。胃腸を冷やす効果もあるので食べ過ぎには注意！



桃

主な効能：豊富な食物繊維（整腸作用・便秘予防）

夏の効果：桃の果糖（フルクトース）は体内での代謝の過程を経ずにエネルギーとなります。そのため夏バテなどの疲労回復には即効性のある有用な栄養源となります。



夏グルメの適切量

1食あたりのちょうどいい量を知り、健康的に楽しもう！

健康を維持するために



枝豆

実だけで60g
(約40さや分)
80kcal相当



とうもろこし

80g
(1/3~1/4本分)
80kcal相当



スイカ

可食部 200g
(皮/種を含み約330g)
80kcal相当

500mL

(中瓶1本程度)
200kcal相当



ビール



管理者のつぶやき



今年は長梅雨や新型コロナウイルスの感染防止で外出を控えた結果、暑さに慣れなかったり体力が低下したりした人も多いでしょう。運動不足で体力が落ちた状態で、猛暑日に外出するのは熱中症リスクが高く大変危険です。涼しい室内でこまめな水分補給を心がけましょう。私たち職員も引き続き感染予防と熱中症予防に努めて参ります。そして暑さに負けず大汗かきながらも（笑）、元気に皆様のところへ訪問いたします！

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2020.8.1現在)