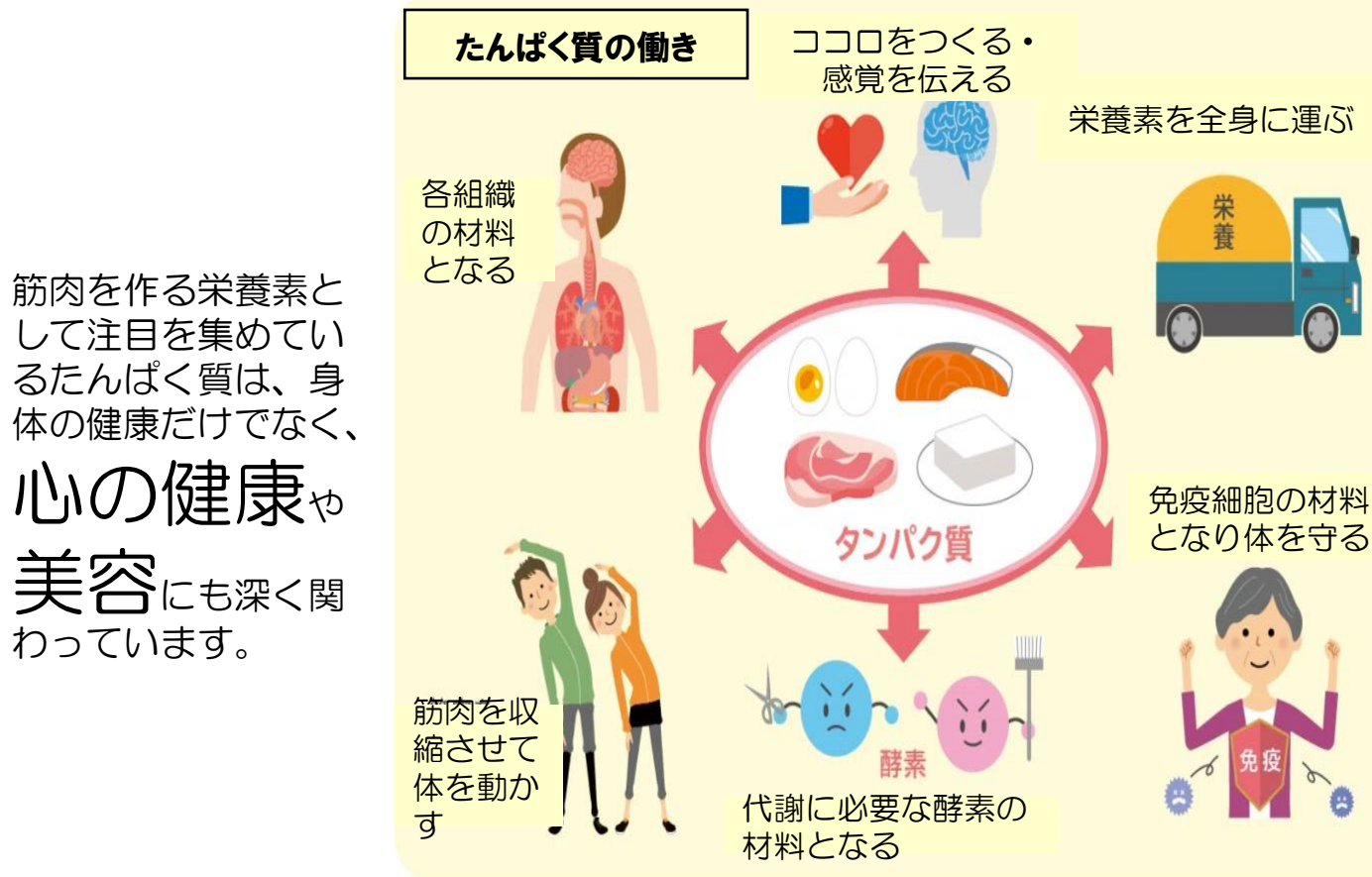


宇品・似島地域包括支援センター 便り

地域包括支援センターは地域の福祉や介護の相談窓口です

知って食べると、こんなに変わる！！

幸せを身体に運ぶ栄養素「たんぱく質」



たんぱく質が足りていないと感じたら・・・

5つの分類から手軽にたんぱく質増し！



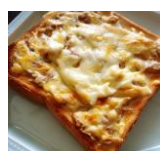
<サバ缶入りおみそ汁>

缶詰やレトルト
でつくる簡単
レシピ



おみそ汁にサバ水煮缶を入れる。

<ツナマヨトースト>



ツナとマヨネーズを混ぜ、食パンにのせてトースターで焼く。

猛暑に警戒!!

熱中症にならないぞ!



高齢者は加齢とともに体の水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症にかかりやすいと言われています。しっかりと対策をして、暑い時期を乗り切りましょう。

予防のポイント

- ✓ 日傘や帽子などを使って暑さを避けましょう
- ✓ エアコンは迷わず使用し設定温度は**28℃**を目安にしましょう
- ✓ のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ✓ 食事・運動・睡眠に気を付けて体調管理をしましょう

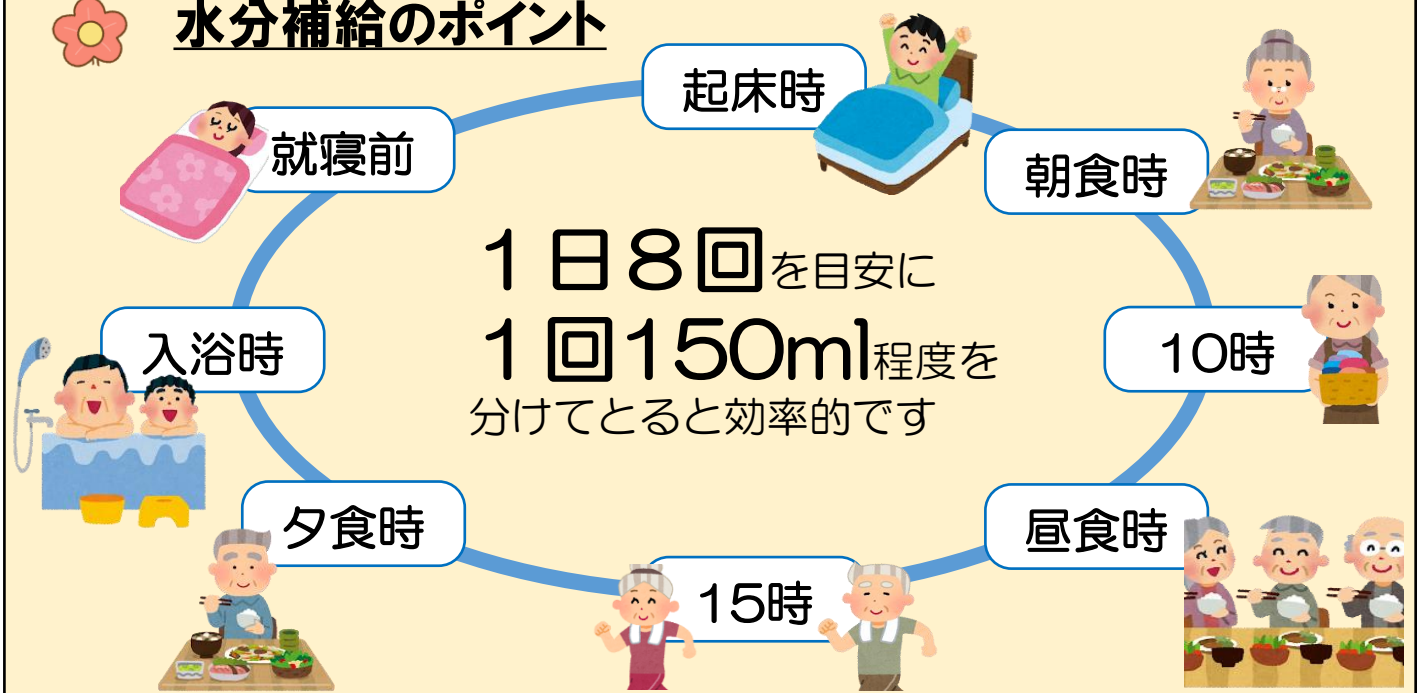


水分+電解質の補給を心がけましょう

- ✓ 飲料で**1日1200ml**程度の水分をとりましょう
- ✓ カフェインの含まれる緑茶・コーヒー紅茶やアルコール飲料は利尿作用があるのでとりすぎに注意しましょう
- ✓ スポーツ飲料や塩分タブレットを使うと気軽に電解質を補給できます



水分補給のポイント



電話：(082) 252-6456

住所：広島市南区宇品神田3丁目7-15 坂本ビル2階

広島市宇品・似島地域包括支援センター

