



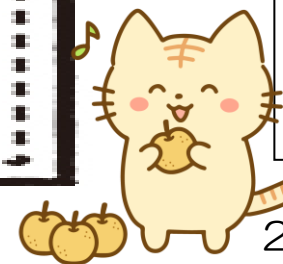
ねこのて だより

発行

高齢者福祉ボランティア

「ねこのて」

登録：宗像市ボランティア
センター



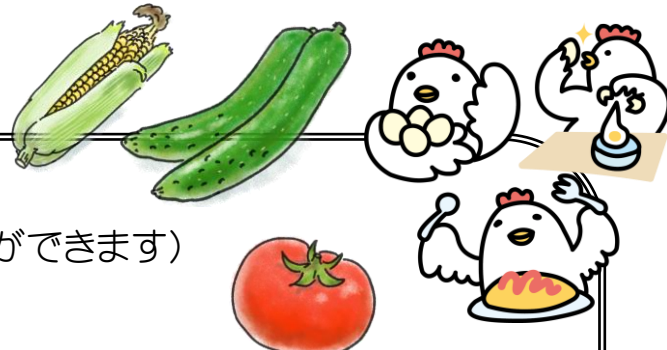
2026年9月号

厳しい暑さの夏を元気に乗り越えましょう 夏バテを防ぐ食事の工夫をしましょう

高齢になると、体温調節する機能が低下し、暑さへの対応力も弱くなります。
暑さで体力を消耗し、食欲がなくなることもあります。
食事に気を付けて、まだまだ続く暑さを元気に乗り越えましょう。

「夏バテかな？」と、思ったら
こんな症状はありませんか？

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・めまいがする
- ・眠れない
- ・便秘、下痢がつづく

- 
- 水分の多い食材を利用しましょう
(暑い時期は、食事からも水分を摂ることができます)
・きゅうり ・トマト ・スイカ等
 - ビタミンB1を多く含む食品を摂りましょう
(ビタミンB1は食べたものからエネルギーを作るために大切な栄養素です)
・豚肉 ・そば ・とうもろこし ・えのきだけ等に含まれています
 - たんぱく質を摂りましょう
(暑くて食欲がない時も、肉、魚、卵、大豆製品等、
たんぱく質を含む食品を少しずつ取り入れましょう)
・鶏肉 ・豚ヒレ肉 ・マグロ赤身 ・カツオ ・卵 ・納豆等お勧めです

煮物、蒸し物など、消化しやすい料理もおすすめです

食べやすい冷たいスープやゼリーを利用するのもよいでしょう

ショウガや、ミョウガなど香りのあるもので食欲をそそる工夫をしましょう

食欲がないから食べないでなく、食べられるものを少しずつでも食べることを心がけましょう

