

## 特集 夏バテ対策は5月から！

本格的な夏になるまでの季節を、沖縄では「若夏」と呼びます。短いながらも、ちょうど今頃の気持ち良い季節のことですが、実は、夏バテ対策は今から始めることをお勧めします。

夏バテは、まだ体が夏の暑さに慣れていないのに、クーラーの中に過ごす時間が多くなったり、冷たい物を取り過ぎたりすることによって体温調節がうまくいかず、だるさや、めまいが出現し、ヤル気のない状態になることを言います。医学的にはっきりとした診断はつけにくいのですが、自律神経のバランスの乱れが原因となっていると考えられています。少しずつ汗をかくような運動を始めることにより、循環血液量が増え、体温調節も活発になり、体が徐々に夏モードになって行きますので、夏バテ対策は今頃から始めると良いですよ！

さて、先月も個人栄養指導が行われました。結果を下にまとめます。来月の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

### 4月17日（石川先生による個人指導）

- ・30代女性：魚料理が殆どない。  
→ 1日1回は魚を食べること。野菜サラダのドレッシングはノンオイルに。

### 4月15日（岡田先生による個人指導）

- ・60代女性：どうしてもご飯を先に食べてしまう。  
→ 野菜料理を先に食べることを実践してみましよう。
- ・30代女性：スパゲッティ、チャーハンになることがある。  
→ バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜を中心に、出来れば一汁三菜を手本とした食事をする事。野菜を多くとり入れ、野菜から先に食するように。

### 時間割表

5月15日（木） 健康教室  
2時間目給食あり

5月17日（土） 個人栄養指導

### 栄養指導担当講師

古川高子先生

岡田芽衣子先生

### <編集後記>

若夏の後には、小満・芒種の季節と呼ばれています。野菜作りやガーデニングは、種まきの季節です！