

さくら・キッチン

夏を元気に過ごすためには？

しっかり食べよう！



バランスのいい食事で
免疫力 UP!!

ゆっくり休もう！



次の日に
疲れを持ち越さない！

毎日暑くなってきましたね。今年は思うように外出できず、おうちにいる時間が長くなってきているのではないのでしょうか？
暑い夏の時期を乗り越えるために、おうちの過ごし方も見直してみたいですね！

8月号

夏は暑くて食欲も落ちやすいですが、のど越しがよく冷たいものばかり食べていると、胃腸の調子が悪くなってしまいます。

そんな時こそスタミナのあるものを食べて、バランスのいい食事を心がけたいですね☆

これからの時期は活動量も増えるので、疲れがどんどん溜まりやすいです。

シャワーだけでなく湯船にしっかり浸かって体の疲れをとって、夜更かしせずに早くお布団に入りましょうね♪

疲労回復オススメ食材！



柑橘類



豚肉



卵



オクラ

水筒にスポーツ飲料は入れないで！

7月に金属製の容器に入ったスポーツドリンクを飲んだことによる銅食中毒が発生したという事故がありました。

夏場になると汗をたくさんかくので、スポーツ飲料を飲む機会も少なくないと思います。スポーツドリンクやジュースなど酸性の飲み物は、水筒などの容器の金属を溶かしてしまう危険性がありますので、水筒にはお茶・水以外の飲み物は入れないようにしてくださいね！



エアコンの温度は下げすぎず、窓を開けて換気をしながら部屋の温度調節をしてみてください☆



哺乳瓶やマグにジュースや果汁を入れて飲ませるのも虫歯などの原因にもつながるので避けるようにしたいですね。