



# 福祉相談センター

## 耳よりだより



健康情報をお届けします！



### 夏野菜で暑い夏をのりきろう



食べ物による暑さ対策は、①体の余分な熱を冷ます食材、②体内水分を増す食材の2つをしっかりと食べることが中心となります。

#### ①「熱を冷ます」食材

体を「冷やす」のではなく「冷ます」、余分な熱を取り去ることも大切です。

##### オススメの食材

ウリ科の野菜や果物（きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、ズッキーニ、すいか）、なす、いんげん豆、モロヘイヤ、もずく、ひじき、わかめ、寒天など



#### ②「体内水分を増やす」食材

血液などの体内水分は、体温調整に関わっています。しっかり水分補給を心がけるとともに、血液などをつくる材料となる食べ物をとりましょう。

##### オススメの食材

トマト、アスパラガス、オクラ、豆もやし、びわ、梅、桃、メロン、パイナップル、梨など



水分補給も大切です！

\* 1日1.2L（コップ約6杯）を目安に。入浴前後や起床後もまずは水分補給！

\* のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

### 体の暑さを逃がすツボをご紹介

「陽谷（ようこく）」体内の熱を外に放散するツボとされています。  
手の甲側、小指のラインと手首が交差するあたりのくぼみにあるツボ。  
ポコッと出ている骨の小指側のあたりです。  
痛気持ちいいくらいの圧で押すのを数回繰り返してください。



#### 【問い合わせ先】

東部福祉相談センター（85-6110）  
南部福祉相談センター（89-8820）

西部福祉相談センター（88-8005）  
北部福祉相談センター（88-7260）

