



すばる六甲 栄養だより



まだまだ暑さが続くこの季節。特に注意したいのが『夏バテ』です。夏バテの体調不良からそのまま衰弱(フレイル)する可能性や、持病を悪化させてしまう可能性が少なくありません。夏バテ予防をして元気に残暑を乗り切りましょう。

このような症状はないですか？

- ・食欲がなくなる
- ・からだがだるい
- ・疲れが取れない
- ・よく眠れない
- ・肩こりや頭痛が起こる
- ・胃腸の調子が悪くなる



- ・水分をしっかり補給する
- ・質の良い睡眠で体をしっかり休める
- ・栄養バランスの良い食事をとる
- ・軽い運動をして発汗能力を上げる



やってみよう!

