



「疲労回復の食べ物ランキング！」

年々気温が上昇し40℃を超える日もある日本の夏。あまりの暑さに体にも大きな影響をもたらしており、体調をくずしてしまう人も多いと思います。暑さは疲れにも深く関係しているため、蓄積された疲れを引きずって毎日過ごしている方もいらっしゃると思います。今回は毎日の食事で夏バテや疲労を予防し、元気な生活を送るための手助けとなる食べ物やその効能を紹介します。

1位 イミダゾールペプチドたっぷり「鶏むね肉」



あまり聞きなれない栄養成分であるイミダゾールペプチドですが、多大なエネルギーを必要とする渡り鳥や回遊魚の筋肉に含まれる成分です。長時間の運動にも耐えられるよう一部の動物に備わっている成分であり、疲労にとっても強いという特徴があります。疲労の原因となる体内の組織の酸化を抑制する抗酸化作用に優れているため、人間の疲労にも効果的な成分として注目されています。食品から摂ることが可能であり、特に鶏むね肉にはイミダゾールペプチドが豊富に含まれています。

2位 ビタミンB1豊富な「豚肉」



夏バテには豚肉の摂取が効果的というのは有名ですね。体が疲れやすくなるのは、エネルギー不足と老廃物の蓄積によるもの。ビタミンB1は糖質が分解されてエネルギーに変わるときに必要な栄養素であり、老廃物の代謝にも関わっています。この栄養素は水溶性であるため、摂りだめはできませんので、こまめに摂ることが必要です。

3位 イミダゾールペプチドとタウリンのW効果「カツオ」



鶏むね肉に含まれるイミダゾールペプチドは、活動量の多いカツオにも含まれています。カツオには魚介類の血合いに多く含まれるタウリンも豊富に含まれています。タウリンは、さまざまな体の不調に対する抵抗力をつける役割があり、興奮時に優位になる交感神経を抑制する作用もあります。イミダゾールペプチドとタウリンの両方を含むカツオは、夏バテや疲労回復の強い味方となるでしょう。

まだまだ厳しい暑さが続きます。こまめな水分摂取・十分な休息に加え、日頃から様々な食材を上手に取り入れ、夏に負けない体づくりを心がけましょう。

記事を作成する際に参考にしたサイトは、<http://www.teikoku-drugstore.co.jp/article1582> です。

注1) 【夏バテは食べ物で解消】管理栄養士が教える夏バテを食べ物で解消レシピ/株式会社テイコク製薬社 (teikoku-drugstore.co.jp) 2021年7月19日

高齢者あんしん相談センター石川

八王子市石川町481 石川事務所内 TEL:042-631-0071

開所日	月曜日から土曜日
開所日時	開所時間 9:00~17:30
休日	日曜日・祝日 年末年始(12/29~1/3)



とくてくほけんい

出張

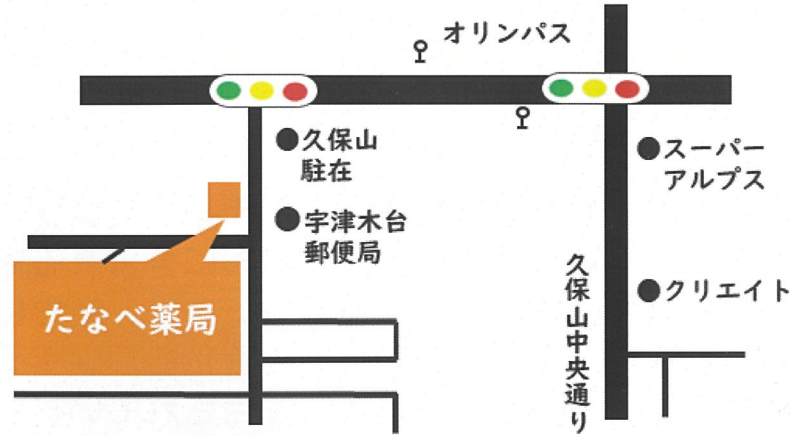
7月30日（金）

時間 10:00～12:00

※（この時間帯出入り自由）

場所 たなべ薬局

参加費 無料



お薬のことで
気になっている
ことはありませんか？
処方箋がなくても
お気軽にご相談
に来て下さい。



薬剤師



なんとなく体調が
すぐれない、眠れない。
些細なことでも
かまいません。
ご相談ください。



看護師



お野菜は足り
ていますか？
手のひらで分
かる野菜摂取
量測定 **ベジ
チェック** をし
てみませんか？



管理栄養士

毎週金曜日は、
珍しいお野菜も売っているの
で、ぜひお立ち寄りください！



より幸せな日々を過ごすために

ハッピープログラム講座を開催します！

開催日 9/25 (土) 時間 10:00~11:30

場所 アビリティーズケアネット八王子営業所

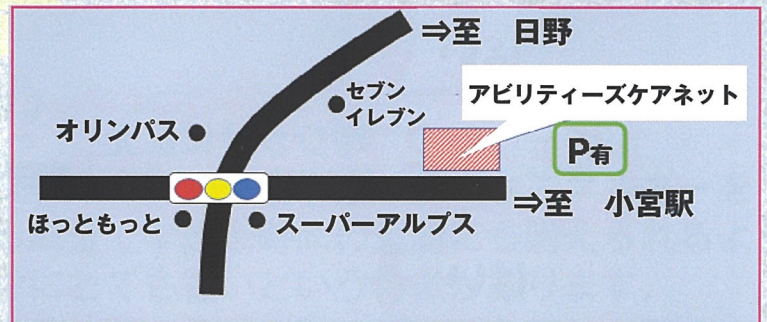
定員 10名 参加費 無料

予約制です！

コロナ疲れで心が
モヤモヤする・・・



講師に公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団
アンジュンキ
安 順姫 氏をお招きします。



心身を健やかに保つ秘訣のひとつは、
日々の小さな幸せに気づくことです。
環境やもって生まれた幸福感を根本から
変えることはできませんが、努力して

ポジティブな面に関心を向けることで、さらに幸福度をアップできることが科学的に
証明されました。この機会に、日々の暮らしの中で小さな幸せを感じられる技術
「ハッピースキル」と、「五感健康法（ツボを刺激するリラクゼーション法）」を
学び気持ちの変化を体験してみませんか？

注意喚起

火災保険を詐欺に利用する悪徳業者に注意！

この時期「保険を使い、無料で雨樋修理ができる」と言った文言には注意しましょう！
実際に、不信な業者のチラシがポストに投函されています。

事例：訪問事業者が「雨樋が破損しているため、保険金で修理しましょう」と
説明したため、50万円の工事を依頼した。しかし、保険会社から認められたのは
20万円。工事費用が30万円足りないため、工事を拒否したところ、保険金50%
を違約金として請求された。

実際に火災保険を利用することで、雨樋の修理を無料で実施出来るケースはあります。
しかし、場合によっては事例のようにトラブルに巻き込まれてしまう可能性もあります。
被害にあわないためにも、利用する際には雨樋修理業者のホームページを確認したり、
紹介サービスや組合・団体の情報を利用する、またすぐには決めずに家族や第三者の方に
相談することをおすすめします。

高齢者あんしん相談センター石川

八王子市石川町481 石川事務所内

TEL:042-631-0071





熱中症に注意しましょう！！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・。
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



チェック 1 熱中症を疑う症状がありますか？

- (めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
- ・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- ・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

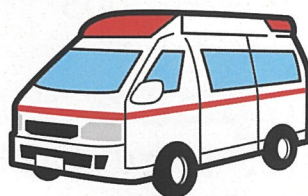
チェック 2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません

チェック 3 水分を自力で 摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、脇の下、
足のつけ根を集中的に冷やし
ましょう

はい

水分・塩分を
補給する

大量に汗をかいて
いる場合は、塩分の入った
スポーツドリンクや
経口補水液、食塩水が
よいでしょう



チェック 4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう

※病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷った時は
#7119 に電話しましょう

熱中症は屋外に限って起こる事ではありません。
室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは **要注意** です。
例えば・料理をする時
・お風呂を掃除する時
室内で過ごす時でもこまめな水分補給を心がけましょう。

