



## <<熱中症に注意しましょう>>

熱中症は、室温（気温）や湿度の上昇は勿論ですが、体調を崩している時や睡眠不足の時に発症しやすいものです。

梅雨が明け、急に猛暑となるこの時期が一番注意が必要になります。

ご自身の体調について、日々のチェックをお忘れなく！！



### ～チェック項目～

- ◎ 痛むところはないですか？
- ◎ 二日酔いではないですか？
- ◎ 血圧はいつもと変わりませんか？
- ◎ 睡眠は十分とれていますか？
- ◎ 熱はないですか？
- ◎ 食欲はありますか？
- ◎ 下痢をしていませんか？



夏は海や山などアウトドアレジャーを楽しむ機会が増える季節ですね。

自然に触れることは楽しいですが、その反面、自然こそ危険もありますね。アウトドアでの事故を防ぐためにも、自然を甘く見ずまずは危険を認識することが大切です。

そして何より余裕をもった計画を立てましょう！



## 高齢化社会におけるタンパク質の重要性

日本では急速に高齢化が進んでおり、超高齢化社会となった我が国における栄養問題は、健康寿命の延伸や介護予防の視点から、過剰栄養だけでなく、後期高齢者が陥りやすい低栄養や栄養欠乏も重要であります。後期高齢者が要介護状態になる原因として、認知症や転倒と並んで虚弱（フレイル）があり、低栄養状態との関係が極めて強いとされています。

それは、老化に伴う筋肉量の減少（サルコペニア）との関係が深いという事を意味しています。

これら、フレイルやサルコペニアを予防するためには、骨格筋の機能維持が重要です。

骨格筋量、筋力、身体機能を維持するための栄養素として、タンパク質が強く関連しています。



さかな

たまご料理

鶏肉

豚肉

乳製品

このような、食材を出来る限り食卓へ！ タンパク質をしっかり摂って、フレイルやサルコペニアを予防しましょう！！

## ★食中毒の予防も忘れずに★

食中毒を起こす原因は、細菌とウイルスです。細菌は温度や湿度等の条件が揃うと食品や料理の中で増殖します。ウイルスは、体の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒の予防の3原則は、『つけない』『増やさない』『やっつける』です。

つけないために、手を良く洗うこと。増やさないために、低音で保存すること。

やっつけるためには、十分加熱して食べることで！

ご家庭でも十分注意しましょう！

