パイオニア通信 Vol.123

2022年 9月号

パイオニアコミュニティーがお届けする
月に１回のお役立ちニュース

パイオニアコミュニティーの
家事代行サービス
暮らしの中のお困り事もお任せ下さい

トピックス　夏バテに負けない食事の工夫

暑さで食欲もなくなり、夏バテに…。そうならないよう、バランスの良い食事を心掛けましょう。
夏に摂取を心掛けたい栄養素は、主にビタミンB1、ビタミンC、良質たんぱく質の３つです。

●ビタミンB1（豚肉・卵・玄米・アボカド）

糖質を体内でエネルギーに変えるために必要な栄養素。疲労物質を分解してくれる働きがあるので夏バテ防止には欠かせません。体内に蓄えておけず、汗と一緒に排出されやすいため不足しがちです。

●ビタミンC（じゃがいも・ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・キウイ）

ビタミンCは、ストレスと戦ってくれる副腎皮質ホルモンの合成に必須です。
体内で合成することができないため、食事で取る事が必要です。

●良質たんぱく質（豆、豆製品、肉、魚、卵）

体内で作り出せない9種類の必須アミノ酸を十分にバランス良く含んでいるのが「良質たんぱく質」です。暑さで食欲が低下するとあっさりしたものばかりを食べてしまうため不足しがちです。

ちょっとアドバイス

普段のみそ汁に豚肉や野菜など必要な食材を足すだけ。そうめんを食べる時は、ゆで卵やトマト、ゆでた鶏ささみ肉、キュウリなどをお好みでのせて食べる等、料理は簡単でいい。

タマネギやニンニクには「アリシン」という成分が豊富に含まれており、ビタミンB1の吸収をよくする働きがあるので一緒に食べると良いでしょう。また、疲労物質の乳酸の分解を促し、疲労回復の効果があるクエン酸（レモン・梅干し）も夏にはおススメです。

ちょっと紹介　９月１日は防災の日

防災の日は、1960年に制定されました。防災の日が制定された理由は、日本が自然災害の多い国であることと関係しています。日本では、地震や津波・高潮・台風・豪雨・洪水など、自然災害が少なくありません。そのため、災害に対する認識を深めることを目的に、防災の日が制定されたのです。

埼玉県では、地震への備えを平常の生活と切り離して「特別なこと（モシモ）」として捉えるのではなく、「イツモ」の生活の中で自然体で当たり前のこととして取り組むことを大切にしています。**「イツモ防災」**で検索すると、防災マニュアルブックを見ることができます。

●災害用伝言サービスの種類

災害用伝言サービスには3つの種類があります。
それぞれの特徴を知り、複数使えるようにしておきましょう。

株式会社パイオニアコミュニティー
Pioneer community
〒351-0035　埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13
TEL.048-476-0260
パイオニアコミュニティー