



# 虹通信

No.302

2025年7月 担当:石橋・河村



西日本では7月を待たずに梅雨明けが発表されました。東日本でも早ければ7月はじめの梅雨明けがあるかもしれません。梅雨が早く開けるということは、それだけ夏が長くなるということでもありますので、いまから夏バテしない体づくりを意識して食事を摂取することが大事だと思います。先月は熱中症予防で水分補給や塩分補給の話をしてきましたが、今回の虹通信では夏バテ防止に役立つ食材についてまとめてみました。夏バテ防止に効果的な食材は、水分・ミネラル・ビタミンが豊富で消化が良く、体力回復をサポートしてくれるものと言われています。具体的にはビタミンB（疲労回復）が豊富な豚肉。ビタミンA・B・D（スタミナ）が豊富なウナギ。クエン酸（疲労物質の分解を促進）を含む、梅干し・レモン・酢（黒酢・米酢）。水分・ミネラルが豊富なトマト・きゅうり・なす・ゴーヤ・スイカ・メロン・バナナ。また、胃腸にやさしい、おかゆ・うどん・豆腐・味噌汁など食欲が落ちた時でも食べやすく栄養補給ができるものもあります。この夏は食事をしっかりとして「無病息災」で皆さんと一緒に夏を乗り切りたいと思っています。もし体調がおかしいなと思ったときは無理をせずに早めに事務所にご連絡ください。早めの休息は早期回復にもつながると思いますので。今後も皆さんどうぞよろしくお願いたします。

代表取締役 佐藤 高広



## 7月 全体会議

日時： 令和7年7月17日(木)  
1部 16:00～

17:00

2部 17:30～

18:30

場所： 高根台公民館 調理室

テーマ： メンタルケア



## 健康診断のお知らせ

今年度から健康診断の実施場所が産業医契約をしている「高根木戸診療所」へ変更になります。

日時： 令和7年9月13日(土)

13:30 / 14:30

8月分のカレンダー渡し

7月30日(水) 13:00～1

