

# ひがしやまたより



## 沢山食べよう夏野菜

旬の野菜は安い!!美味しい!!栄養満点!!と、良い事尽くしです。その中でも代表的な夏野菜で、加熱しないで美味しく食べられる**トマト**と**きゅうり**についてまとめました。



### トマト



リコピンやカロテンといった抗酸化作用が高い栄養が含まれており、美しい肌を保つ効果が期待できます。

油と一緒に摂ると栄養が吸収されやすくなるので、マヨネーズやドレッシングをかけるのも良いです。



### きゅうり

9割ほどが水分でできており、水分補給にピッタリです。カリウムが豊富で、むくみ・高血圧予防に役立ちます。シラスなどと和えて食べると、カルシウムの吸収を助けます。

酢の物などはいかがですか？

## おしゃべりベンチ

夏の猛暑日……強い日差しのさす日向から日陰へ入ると明らかに涼しく感じます。しかし、気温はほぼ同じといわれています!!!

頭上からの日差しだけではなく地面からの放射熱で、受ける熱量に大きな差があり、熱中症の危険性も高まります。

外出する場合には、

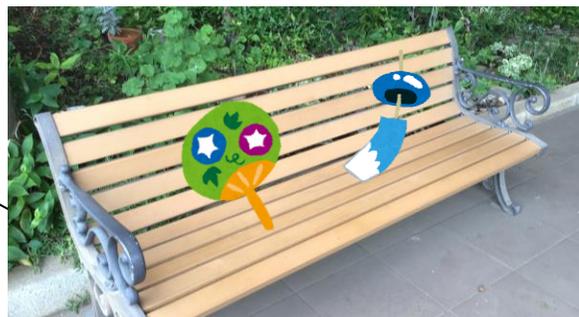
・帽子や日傘の活用

・白っぽい洋服の着用

などの点に配慮することで、熱の吸収を抑える事ができます。

ホームの正面玄関外にベンチが置いてあるのをご存知でしょうか。屋根の下にあるので、夏の暑さや雨などをしのぐのに、ご活用ください。

また、数名で腰掛けられるので、風通しがよく眺めの良い場所で、おしゃべりを楽しんでいただく『おしゃべりベンチ』としても、是非ご利用ください!!



第14号は8月末発行を予定しております。

ひがしやまホーム（担当：鈴木）

電話 03-3791-8451



# 令和4年8月 健康習慣カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土	1週間の合計
		1	2	3	4	5	6	分
体調								
運動・散歩時間								
スタンプ								
	7	8	9	10	11	12	13	分
体調								
運動・散歩時間								
スタンプ								
	14	15	16	17	18	19	20	分
体調								
運動・散歩時間								
スタンプ								
	21	22	23	24	25	26	27	分
体調								
運動・散歩時間								
スタンプ								
	28	29	30	31				分
体調								
運動・散歩時間								
スタンプ								

9:00~17:00 の間に、ひがしやまホームへ来ていただけましたらカレンダーにスタンプを押します。土日祝日も対応いたしますので、いらしてください(\*^-^\*)