

地域のみなさんの「おなじみ」に...

松原ナースケア だより

Vol.39
2026
8

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

ちょっとの工夫で、夏バテを防ぐ！

暑さで食欲が落ち、「お昼はそうめんだけ」とあっさり済ませていませんか？夏は冷たい麺類に偏りがちで、炭水化物の摂取が増える傾向にあり



ます。炭水化物は体のエネルギー源としては必要な栄養素ですが、炭水化物だけを摂っていても体は正常に働きません。炭水化物をエネルギーに変える「ビタミンB1やB2」が必要なのです。また疲労回復に良いクエン酸も大切です。不足しやすいたんぱく質も意識してとりましょう。これらが夏を乗り切るための「ちょい足し」です！

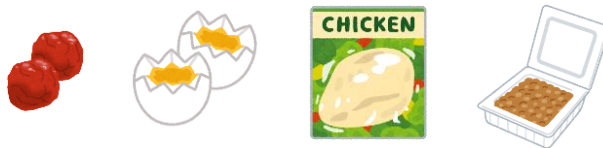
ちょい足しできる栄養素

ビタミンB1（疲労回復）：豚肉、うなぎ、大豆製品（豆腐・納豆）など

アリシン（ビタミンB1の吸収率アップ）：ニラ、にんにく、ネギなど

クエン酸（食欲増進）：梅干し、お酢、レモンなど

タンパク質（体力の維持）：鶏肉、魚、卵、豆腐など



簡単アイデア

そうめんパックの納豆や豆腐をのせてネバネバ麺にしたり、めんつゆに梅干しを崩し入れたりするだけで、栄養価が上がりま

す。冷奴にネギやかťお節をたっぷり乗せるのも効果的です。しっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



松原 ナースケア公式Instagramより



ナースケア農園の野菜たちはすくすく成長中
🍆🍅🍎 ありがたいことに最近はお家も増え毎日忙しく過ごしていますそれでも農園で元気に育つ野菜たちを見ると不思議とこちらまで元気をもらえます🌱🌟



松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけをみるのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切に訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ 03-6379-0207
www.matsubara-nscare.jp



医療法人社団プラタナス
松原ナースケア・
ステーション

