

地区活動団体情報・地区内の情報をお届けします！

松沢地区事務局通信

松沢地区事務局 2020, vol.2

担当：根子・別府

みなさんいかがお過ごしですか？

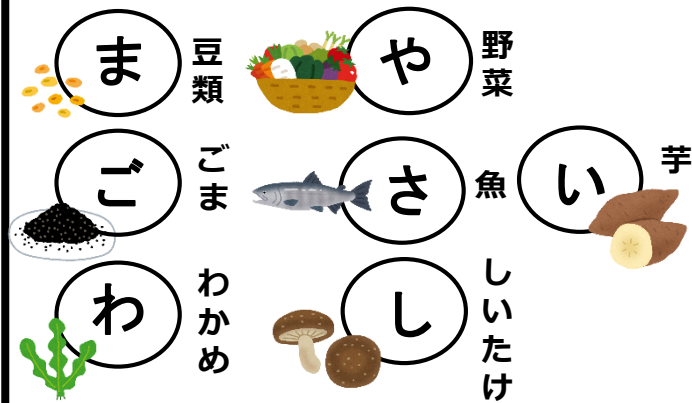
今回は免疫力を高める食材と、
マスク着用における熱中症の予防について
お伝えします！



世田谷区社協キャラクター
ココロン



免疫力を高めるキーワード
「まごわやさしい」



ま…豆類 (たんぱく質、ミネラル)
ご…ごまの他、アーモンド、ピーナッツなど
(たんぱく質、ミネラル)
わ…海藻類(ミネラル、食物繊維)
や…野菜 (ビタミン、ミネラル)
さ…魚 (たんぱく質)
し…きのこ類 (ビタミンやミネラル、食物繊維)
い…芋類 (炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維)

全ての食材を毎日食べることは難しいかもしれませんが、
「きのこを最近食べていない。」など気づくための基準
にぜひご参考ください☆☆

☆☆これからの季節、マスクの着用により、熱中症のリスクが高まるとされています。

本格的な夏がくるまえに、例年以上に水分補給をするように心がけることが大切です。
その際、利尿作用のあるカフェイン入りの飲料は避ける方がいいとされています。

また、室内での軽い運動などを比較的涼しい今の時期に始めて汗をかく「練習」をし、発汗で体温を下げられる体づくりに取り組んでいきましょう☆☆

本格的な夏が来る前に…マスク着用による
「熱中症」に気を付けましょう



無理せず体づくりを行い、熱中症、コロナ感染にも気を付けて過ごしましょう。

【お問い合わせ】北沢地域社協事務所

(世田谷区北沢2-11-3 イサミヤビル3階)

電話：5787-8537 FAX：5787-8537

松沢地区事務局電話：090-9818-2907

FAX：4330-1890

