

工夫をしてみましょ～



食事のポイント

夏バテを防ぐたんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンC、ミネラル、クエン酸を豊富に取りましょう。また食事から取る水分も大切です(野菜や果物、海藻などに豊富)。

<h3>たんぱく質</h3> <p>肉、魚、卵 大豆製品 など</p>	<h3>ビタミンB₁</h3> <p>豚肉、豆腐や味噌 モロヘイヤ など</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>果物、ピーマン (とくに赤、黄) ブロッコリー など</p>	<h3>ミネラル</h3> <p>野菜、果物 海藻、きのこ など</p>	<h3>クエン酸</h3> <p>梅干し、お酢、レモン グレープフルーツ など</p>
---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------

食生活で健康維持

高齢者に不足しがちなたんぱく質食品を中心にいろいろ食べる「多様食」で栄養バランスをとり、フレイル(心身の機能低下)を予防しましょう。

1日3回食べるもの

ごはん、パン、めん
●栄養素 炭水化物
(糖質、食物繊維)

主食

肉、魚、卵、大豆料理
●栄養素 たんぱく質、脂質

主菜



副菜

野菜、きのこ、芋、海藻料理

●栄養素
ビタミン、ミネラル、食物繊維

+

プラスして
バランスアップ!

牛乳・乳製品

●栄養素
たんぱく質、
カルシウム

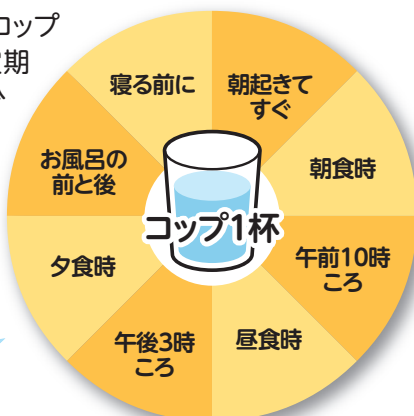
果物

●栄養素
ビタミン、
ミネラル、
食物繊維



水分補給のポイント

次の図を目安に、コップ1杯程度の水分を定期的に取りましょう(少なくとも1日1.2リットル程度)。



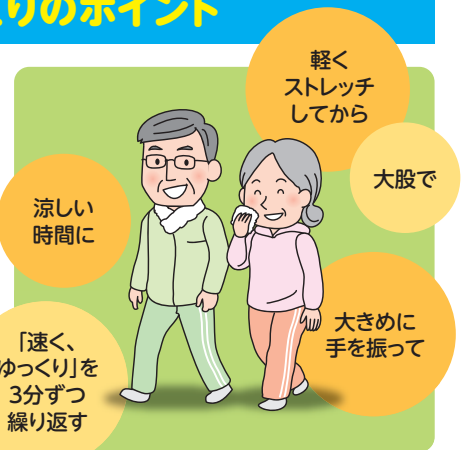
汗をかいたときなどは、塩分を同時に補給できるスポーツドリンクも効果的です。



体づくりのポイント

体調を考慮しながら1日1回汗をかく運動をして、暑さの調節機能を鍛えましょう。

運動後30分以内に牛乳等たんぱく質と糖質を取ると、効果が上がります。

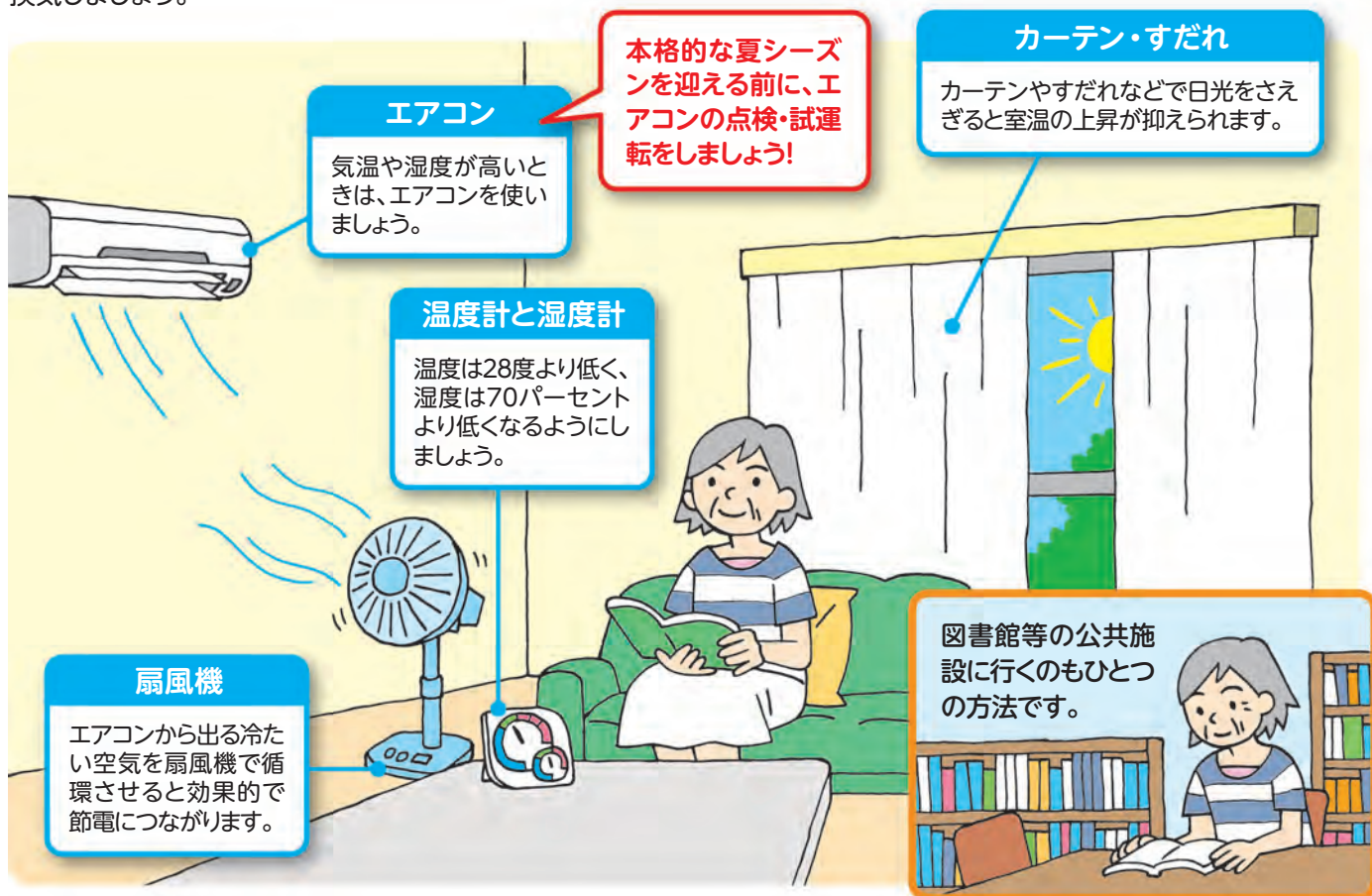


熱中症予防～こんな



エアコンを上手に使用するポイント

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。適切なエアコン使用を心掛けましょう。またエアコン使用中もこまめに換気しましょう。



あきた省エネ家電購入応援キャンペーン

秋田県は温室効果ガス削減に向けて節電効果の大きい省エネ家電の購入を応援しています。

対象製品◆エアコン、冷蔵庫
(一定の省エネ性能を有する製品)

期間◆12月28日(休)まで

助成内容◆対象製品1台当たり本体購入額の20%
(最大2万円相当のポイント)
※地域協力店で購入した場合は、さらに5千円相当のポイントを加算します。

申請方法

必要書類をご用意のうえ、キャンペーン特設サイト(右記二次元コード)から必要事項を入力、または郵送でお申し込みください。



その他◆キャンペーンの利用方法や必要書類など詳細については、秋田県ホームページ(美の国あきたネットで「70736」と検索)またはキャンペーン特設サイトをご覧ください。

問●利用者向けコールセンター ☎018(803)6863

申●あきた省エネ家電購入応援キャンペーン事務局 ☎018(838)7661