

保健師だより



第210号
2020年9月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

夏の暑さで疲れがたまったりしていませんか。9月は1日の中で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。夏の疲れをしっかりとって体調を整えましょう。

夏の疲れのおもな原因

日中の暑さによる体力の消耗
室内と室外の温度差による自律神経の乱れ

冷たいものの食べすぎ、飲みすぎによる胃腸の不調
食欲不振による栄養不足



体や内臓の冷えは消化機能や食欲の低下を招きます。
気温の変化に合わせて衣服を調整し、体を冷やしすぎないようにしましょう。

ビタミンB群をしっかりとって疲労回復！

ビタミンB群のはたらき

体内で糖質(ごはんやパン、麺類、糖類など)がエネルギーに変わる時に重要なはたらきをします。不足すると倦怠感や疲労感がおきます。

Vitamin B1



Vitamin B2

ビタミンB群を多く含む食材

豚肉、うなぎ、レバー
豆腐や納豆などの大豆製品
のりやわかめなどの海藻類
玄米や全粒粉などの未精製の穀類



疲れているときは糖分をとりすぎない

疲れているからと糖分(ジュースなどの甘いもの)ばかり摂ると、ビタミンを消耗し、かえって疲れやすくなります。

睡眠を十分にとる

質の悪い眠りは疲れをためてしまいます。十分に睡眠時間を取り、身体を休めましょう。



朝たんぱく質をとると体温を上げて体内時計のリセットをスムーズにします。朝食には納豆や卵、チーズなどのたんぱく質もとりましょう。



身体を温める

シャワーだけでなく、ぬるめの湯船にゆっくりつかって温まりましょう。血流をよくし疲労回復につながります。



しょうがやしそなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料、温かいスープや根菜類は体を温める効果があります。



健康診断の予約はお早目に

今年度も半年が過ぎましたが、健康診断はお済ですか？

各指定医療機関では感染防止策を講じながら健診の実施を行っています。

受診の計画を立てたら早めに予約をしましょう。

健診に関する情報は建設国保ホームページもチェックを！



ホームページがリニューアルしました！



二次元バーコード



神建連国保

