



# 暑い夏をのりきるために



## ごくごくタイム 始めました!

食欲がない時に・・・「みそ汁そうめん」はいかがですか？ おみそ汁にそうめんを入れて、暑い時でも喉ごしよく、腹持ちもよく、塩分補給もバッチリです。栄養満点、簡単メニューで つるつると 召し上がれ。

暑さを乗り切るために真鶴デイでは甘酒をおすすめしています。アスレクや機能訓練レクなど身体を使って、頑張っている皆様に甘酒を飲んでいただきました。

冬の飲み物だと思われている甘酒ですが、実は江戸時代では夏バテ予防の飲み物でした。町で売り歩く甘酒屋さんが名物で、俳句の夏の季語にもなっています。

酒粕ではなく、麴で作る甘酒に含まれる糖は砂糖ではなく、体内で分解しないブドウ糖なのです。ですから、飲んですぐに腸内の善玉菌を助け、効率よくエネルギー源として吸収されます。ブドウ糖の他にもアミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれています。この成分は疲労回復の点滴と同じなんです。ですから、熱中症対策と夏バテ防止の飲み物として、デイサービスで飲んでいただきました。昔の人はそのことを十分理解して甘酒を夏に飲んでいたのでね。最近は缶に入ったものや粉末など便利なものが出ていますので、ご家庭でのお飲み物に取り入れていただけるといいですね。



夏にあま酒  
いえいえ夏こそあま酒

ただし・・・糖尿病や血糖値が高い方には血糖値を上げる飲み物なので、残念ながら、おすすめできません。

7月の貴船祭りに合わせて、かき氷を召し上がっていただきました。

1番人気はイチゴです!



## 真鶴老人デイサービスセンターは 真鶴町社会福祉協議会が運営しています

真鶴町社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的とした社会福祉団体で各種福祉サービスや相談活動、共同募金運動など様々な地域福祉活動を展開しています。

その一つとして、

**真鶴町老人デイサービスセンター**  
を運営しています。

お気軽に見学・ご相談ください。

