

くるみ便り

発行者 村上

★9月の予定

5日・12日・19日・26日（各水曜）	陽だまりの会	10時～12時
4日（火）	映画鑑賞	14時～16時
18日（火）	西表島 三線（さんしん）の 演奏会	14時～16時
20日（木）	移動図書	10時～11時半

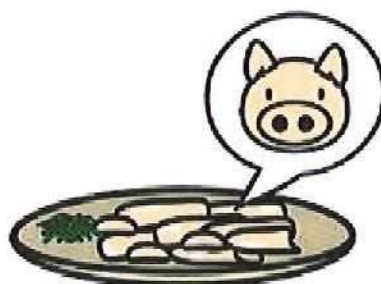
予定の変更・追加等がありましたら、後日連絡致します

★夏バテ解消食材！！

夏バテにはビタミンB1,B2とクエン酸をしっかりとって、疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代えていきましょう！

【ビタミンB1,B2をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

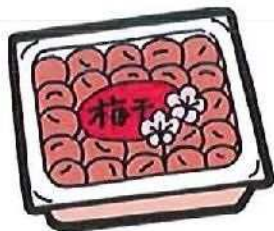
- ・豚肉（特にモモ肉、ひれ肉）
- ・レバー
- ・枝豆
- ・納豆
- ・豆腐
- ・玄米
- ・うなぎ（ビタミンB1）
- ・いわし
- ・ゆず



【クエン酸をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

すっぱいものにはたいてい含まれています。

- ・酢
- ・ゆず
- ・グレープフルーツ
- ・レモン
- ・梅干



夏バテの疲れをとる湧泉

夏ばてで全身がだるく、元気がでないときに効くツボが湧泉です。

【場所・押し方】

足の裏の土踏まずからやや指よりにあります。指を曲げたときにできるくぼみの中にあります。

親指やペンなど固いもので痛くなるまで押し続けると効果があります。

