

2012.8.7 発行

楽しく呼吸ニュース

NO.13

夏に負けずに、しっかり栄養を取りましょう

夏バテ防止に

豚肉 (ビタミンB1) と トマト (ビタミンC)

第13回の楽しく呼吸会では、栄養士の先生から夏の食事について教わりました。

必要な栄養とは、ビタミンB1やビタミンC、鉄分などです。

・ **ビタミンB1** (炭水化物を効率よくエネルギーに変える)

豚肉、かつお、豆腐、レバー、枝豆など

・ **ビタミンC** (暑さやストレスへの抵抗力を高める)

オレンジ、ブロッコリー、トマト、イチゴ、ジャガイモなど

・ **鉄分** (貧血になりにくい)

牛肉、あさり、ひじきなど

みなさん、これらの食品を上手にとりましょうね。



アジのフライに
レモンを絞るとさっぱり

レモンはクエン酸 (体内に貯まった疲労物質を早く代謝させる) がたっぷり

定期的に水分を飲みましょう

お茶ゼリーはいかが？

よどの里の掛栄養士に教えてもらった「ほうじ茶ゼリー」は喉越しがよく、水分補給に最適です。

ほうじ茶1リットル ゼリーの素7g 砂糖60g 塩2g

①ほうじ茶を鍋で沸かして、熱いうちに砂糖、塩、ゼリーの素を
ダマにならないよう、加えて泡だて器で溶かす

②粗熱をとり、タッパーに移し替えて

冷蔵庫で冷してできあがり



第14回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合うい、お互いが支えあつて行くためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。

☆9月20日(木) 14:00 ~ 15:30

場所：千北診療所 ♪呼吸リハビリ

☆9月21日(金) 14:30 ~ 16:00

場所：姫島診療所 ♪呼吸リハビリ

ぜん息被害者の救済を求める西淀川の会 (準備会)

TEL. 06-6475-8885 あおぞら財団：林/TEL. 06-4808-8151 のざと診療所：真崎/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会：上田
独立行政法人環境再生保全機構 ぜん息・COPD 予防等情報発信事業に係る「COPD患者等のQOLの向上のための呼吸リハビリテーションの普及及び地域ネットワークの構築事業(大阪ブロック)」