



## 夏の旬の食材を食べよう!



夏の旬の食材は、ビタミンB群やE・カリウムも多く、体を冷やし食欲を増進させ、疲れをとってくれる働きがあります。ただし、汗をかくとカルシウムやマグネシウム・鉄分といったミネラルが汗と一緒に流れ出てしまいます。

これらはタンパク質に多く含まれているので、カツオや鮎・ハモといった旬の魚・赤身のお肉も日頃のメニューに取り入れて暑い夏を乗り越えましょう。水分補給のために、「豆腐」や「ところてん」等を食べるのもいいですよ。



管理栄養士  
からの  
ワンポイント  
アドバイス

## コロナウィルスに便乗した詐欺に注意を

ウィルス感染予防の為、外出を控えられている方も多いかと思えます。家にいる機会が多い時に電話や訪問、インターネット等による詐欺に特に気を付ける必要があります。

《例えば》

- ・「新型コロナウイルス関係で、高齢者の方に支援金が出ます」
- ・「これから病院で新型コロナの検査を受ける。結果が出たらまた電話をするコロナにかかったかもしれない。治療費が必要なのでまた、受診が終わった後、電話する」
- ・「コロナウィルスが下水管に付いています。洗浄するのに、30万円かかります」

こういった名目で現金を騙し取ろうとする不審な電話や訪問等が確認されています。

怪しいな?大丈夫かな?という事がありましたら、一人で判断せずご家族や枚方警察 (072-845-1234)、枚方市立消費生活センター (072-844-2431) 等へご相談下さい

## 高齢者サポートセンター美郷会では

社会福祉士、ケアマネージャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応してまいります。

