

6月になりました。

長雨にうんざりする月です。

ここ数年、災害に至る長雨が多いので、  
適度な雨を期待しています。

できれば、紫陽花を美しく見せてくれるような雨であれば  
いいと思います。

さて、最近、薬局業務で AI 使用が多くなっています。

そこで、**梅雨時期の体調管理を AI に質問した**ところ、

5つのアドバイスをいただきました。

なるほど……、適切です。完璧な回答です！！

もしかして、患者様の前で AI を使用して

服薬指導をする日が近いのかな……と思っています。



## 梅雨の体調管理=5つのアドバイス



### 1. 適切な服装と備品

- 湿度が高いため、**通気性のある服**を選びましょう。  
蒸れやすい素材は避けてください。
- 雨の日には防水の傘やレインコートを持ち歩くことをおすすめします。

### 2. 水分補給

- 湿度が高いため、**こまめに水分を摂る**ことが大切です。  
水分不足は体調不良を引き起こす原因となります。

### 3. 適切な食事

- ビタミンC**を多く含む食品（例：柑橘類、トマト、パプリカ）を  
摂取することで、**免疫力を高め**ましょう。
- 食中毒を予防するため、食材の保存や調理に注意しましょう。

### 4. 運動と休息のバランス

- 適度な運動**を心がけましょう。  
ウォーキングやストレッチなど、軽い運動がおすすめです。
- 体調が悪いときは無理せず、十分な休息を取りましょう。

### 5. 気分のケア

- 湿度や雨の日が続くと**気分が沈みがち**です。



ついでに、これも質問しました。

最近、はやりのタンパク質スープダイエットのポイント:

### ○タンパク質摂取

タンパク質は筋肉の材料となり、基礎代謝を向上させます。  
鶏肉、魚、豆腐、卵などのタンパク質を積極的に摂りましょう。



### ○食物繊維:

野菜やきのこ、こんにゃくなどをスープに加えて食物繊維を摂りましょう。  
水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方をバランスよく摂取することが大切です。

### ○良質な油:

スープに良質な油を加えることで、満腹感を高め、栄養バランスを整えます。

### ○体を温める食材

スープは体を温めて代謝を促進します。温かい食材を使ったスープがおすすめ

ダイエット中にスープを取り入れることで、健康的に痩せる一助となることでしょう。



タンパク質スープ

**厳守：1日1食までです。**

梅雨時期に、

温かいスープの中は野菜いっぱい、鶏肉でたんぱく質を20g以上摂る  
味付けは中華でも和風でもOK。

クリーム系はダメです。

自分好みに味にしてお食べ下さい。



よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」情報です。

## 「春のローズフェスティバル」開催中

期間；2024年5月10日～2024年6月9日

約6,000品種、20,000株が咲き誇っています。



5月4日情報です。

「ぎふワールド・ローズガーデン」に名称を変更した平成8年度10月9日からの入園者数が100万人を達成したそうです。



園内の管理お疲れ様です。