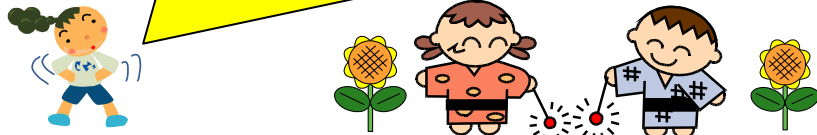
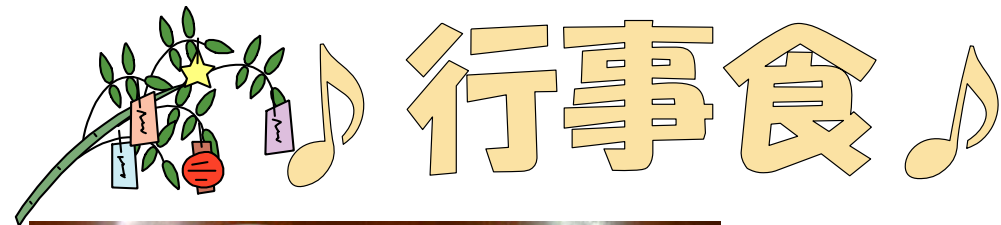


高山栄養News vol.7

H25年7月



梅雨もすっかり明け、暑い日が続いていますね。
当院では梅雨明けする2日前の7月6日に
七夕行事食を提供しました♪
行事食は患者さんから大変好評なので、
私たち給食部全員が一丸となって頑張っています！



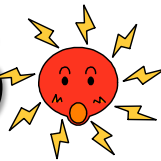
行事食



♪お品書き♪
たなばた寿司
エビチリ
マリネサラダ
茄子の茗荷和え
カラフル素麺
すいか



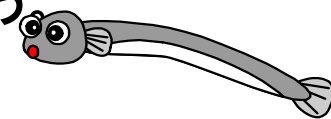
熱中症対策をしよう



最近、ニュースでは熱中症の話題が絶えません。
そこで、熱中症を防ぐための食品をご紹介します！

①脱水症状を防ぐ食品

あずき、そら豆、海苔、ひじき、ほうれん草、じゃがいも、さといも、さつまいも、アボカド、バナナ、かつお、さわら
これらの食品には、カリウムが多く含まれています。
カリウムが不足すると脱水症状を引き起こしやすくなるので注意しましょう。



②疲労回復に効く食品

豚ヒレ肉、豚もも肉、ウナギ、大豆、卵、牛乳、にんにく、ねぎ、玉ねぎ
これらの食品には、ビタミンB1が多く含まれており疲労回復に役立ちます。
食欲増進効果もあるので夏バテ対策にばっちりです。
ビタミンB1の吸収をよくするために野菜や果物も食事に取り入れましょう。

今回2つのポイントをご紹介いたしました。
様々な食材を使って欠食せずに3食バランスよく
食べる事が、健康な身体作りの基本となります♪
しっかりと栄養を摂って暑い季節を乗り切りましょう！