



7月7日 七夕



七夕をテーマにした行事食
を提供しました!!
厨房スタッフ心をこめて
作りました。



夏バテしていませんか？

くらくら



毎日暑い日が続きますね。全身がだるく感じたり疲れがとれにくい、暑さにより眠れない、食欲がない。という事はありませんか？

夏バテ防止には、**水分補給**と**バランスの良い食事**を摂る事が重要になります。

①食欲がなくても1日3食食べるように心がけましょう。

身体のリズムを整えるためには定期的な時間に1日3食食べる事が良いでしょう

②良質のタンパク質を摂りましょう。

スタミナをつけるためにも肉・魚・卵・大豆製品を毎食1~2品取り入れるようにしましょう。
また豚肉、うなぎ、大豆、モロヘイヤなどビタミンB群が多く含まれている食材も利用すると良いですね。
疲労回復に効果的です。

③冷たい物を摂りすぎないようにしましょう。

胃腸が冷えて消化吸収が低下する事で栄養不足になりやすくバテやすくなります。

④ビタミン・ミネラルが豊富な食材を摂りましょう。

ビタミン(野菜・果物)はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。

食欲不振による栄養不足が気になる方には**高栄養食品(ゼリーやジュース、その他)**をご案内する事ができます。
疾患によりお薦めする商品が異なりますので、興味のある方は栄養士までご相談ください。