



# 7月 栄養課だより

2021.7  
Vol.1

日に日に暑さが増し、本格的な夏の暑さとなりました。  
みなさんいかがお過ごしでしょうか。

## 7月の行事食



7月15日に「うなぎの蒲焼き丼」を提供させていただきました。

どんぶりの蓋を開けた瞬間、患者様から歓声があがり、私共も感動致しました。

「鰻美味しい！長年の夢が叶ったよ。」  
「予想以上に大きい。ありがとう。」

中には涙を流しながら召し上がる方も。



うなぎは胃腸や粘膜を保護し、気力・体力を増し疲労回復する効果があります。

また皮膚や粘膜、目の健康を維持するために必要な「ビタミンA」が豊富に含まれており、その他にもビタミンB、D、E、不飽和脂肪酸、カルシウム、鉄、コラーゲンなど多くの栄養素が含まれています。健康にはもちろん、美容にも効果があるとされています。

みなさんもぜひ、うなぎを食べて暑い夏を乗り切ってくださいね！



コロナ対策により外出や外出の制限にご協力いただき誠にありがとうございます。  
感謝の気持ちを込めて、  
ささやかではありますがお届けください。

7月15日(木)

↑オリジナルポスターを作成

7月7日は七夕の日、当院ではそうめんを提供させていただきました。そうめんは、まるで天の川のように見えるということから七夕に食べられるようになったとか。無病息災を願って食べられるようになったという説もあります。みなさんが毎日を健康に過ごせますように…。

