

8月 栄養課だより

2021.8
Vol.2

連日の蒸し暑さに夏バテ気味の今日この頃ですが
みなさんお変わりありませんでしょうか。

8月の行事食

8月の行事食では

- ・ ちらし寿司
- ・ フルーツ三種盛り
- ・ かぼちゃのそぼろ煮

を提供させていただきます。

病院では中々食べることの出来ない生のフルーツ。今回はオレンジ、キウイ、メロンを提供させていただきます。美味しく食べていただけるようお願いを込め、一つ一つ丁寧にカット・盛り付けを行っております。

患者様にはとても好評で、たくさん笑顔を見ることができ私共も胸がいっぱいです。



喜んでもらえますように...

さて、フルーツには食物繊維やビタミン・ミネラルが多く含まれており、便秘改善や免疫力アップ、生活習慣病予防などに効果があると言われてます。

特に旬の果物は美味しいだけでなく、栄養価も高い上に価格が安いのが魅力です。

ぜひみなさんも旬の美味しい果物を取り入れ、毎日の健康作りに役立ててください。



夏に不足しやすい栄養素

ビタミンB1

糖質の代謝に必要な栄養素
夏は麺類やアイスなど糖質の摂取が増えるためビタミンB1の必要量が高まり、不足しやすくなります。

多く含まれる食品
豚肉・うなぎ・蕎麦

ビタミンC

免疫力を高める栄養素
暑さ・紫外線・ストレスなどにより消費が高まり、夏に不足しやすい栄養素です。
夏バテ予防に重要!

多く含まれる食品
ピーマン・ブロッコリー
キャベツ

カリウム

体内の水分を調節する栄養素
夏は汗をかきやすく、体内の水分と一緒に失われてしまいます。日常的に摂ることで熱中症の回復力アップ!

多く含まれる食品
海藻類・野菜類・果物類

