

# ◆前回のいきいき健康教室

令和元年 8月27日(火) 15:00~15:30

参加していただいた皆さん。お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。

## テーマ: 夏バテを予防しよう!

夏バテとは、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。+

空調による冷えや、暑い屋外との温度差の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、汗をかくことによる水分とビタミン、ミネラルの不足も要因として挙げられます。+

【夏バテ予防に効果あると考えられる食品♪】

- ◎ビタミンB1 豚肉、レバー、大豆など。
- ◎ビタミンB2 レバー、うなぎ、卵、乳製品など。
- ◎ビタミンC 果物(柑橘類やイチゴ)、野菜、芋など。
- ◎ミネラル 野菜、海藻、魚、肉など。
- ◎その他 香辛料(生姜、わさび、こしょうなど)や香味野菜(しそ、みょうが、ネギなど)



# ◆いきいき健康教室(参加費無料)

皆さんが、いきいきと健康に過ごすための教室です。  
当院の管理栄養士が、栄養や食生活に関するアドバイスをいたします。  
予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できますので、参加される方は1階談話室(お食事・ご休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時: 偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日 15:00~15:30

(\*^\_^\*)参加者全員に、サンプル栄養食品をさしあげています♪

次回 元年 10月 29日(火) 15:00~15:30

テーマ: 丈夫な骨づくり

注意 ※次回のみ第5火曜日に開催致します。  
ご迷惑おかけしますが、宜しくお願い致します。



## ★栄養科のトピック★



第9回 嚥下食レシピ大賞コンテスト  
おうちでできるえんげ食部門で「大賞」を受賞いたしました!!



「くるみ」と「とろろ」2種のたれで味わう長寿そば



## ◆行事食(7・8月)

☆お楽しみ主食Dayとは？・・・暦行事の他、主食に変化を加えイベント食としているのが”お楽しみ主食Day”です。通常の主食は白いご飯ですが、混ぜご飯のように具材を加え味付けしたもの等を提供しています。また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。

7/7 七夕



7/15 海の日



7/22 ☆あんかけ海老炒飯



7/27 土用の日



7/28 ☆シーフードピラフ



8/2 ☆冷やし中華



8/9 ☆赤米&夏野菜天ぷら



8/11 山の日



8/26 ☆そら豆と筍の炊き合わせ



8/29 ☆さつま芋黒米ご飯



## ◆今後の行事食予定

- |     |                   |                  |                     |
|-----|-------------------|------------------|---------------------|
| 9月  | 5日 ☆海老ピラフ&大根肉詰め煮  | 8日 ☆山菜ごはん        | 13日 ☆青菜ご飯&揚げ出し      |
|     | 16日 敬老の日          | 19日 お誕生日会        | 23日 秋分の日            |
|     | 24日 ☆海老炒飯         | 26日 ☆くるみそば       |                     |
| 10月 | 1日 ☆さつま芋ご飯        | 4日 ☆味噌カツ         | 6日 ☆五色丼             |
|     | 7日 ☆チキンライス        | 14日 体育の日         | 17日 お誕生日会           |
|     | 25日 ☆ひじきご飯&揚げ出し豆腐 | 27日 ☆さつま芋ご飯&魚の梅焼 | 29日 ☆きのこご飯&ガーリックチキン |
|     | 31日 ハロウィン         |                  |                     |