



栄養科だより



連日、暑い日が続いています。

コロナ禍の夏、マスク着用生活で体に負担がかかり、今まで以上に脱水症や熱中症に注意が必要です。

脱水症や熱中症の予防は、まず食事を摂ることが前提です。食べ物に含まれる水分は、体内にある程度貯めることができるため、3食しっかり食事を摂ることをおすすめいたします。

そして、こまめな水分補給と適度な塩分摂取も心がけ、元気に夏を乗り越えていきましょう！



夏の青空 前野公園

7月22日(木)「海の日」の行事食のご紹介

海の日は、海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日とされています。

日本は海からの恵みを多く受けて発展してきた歴史があるため、海に感謝する日として制定されています。

前野病院栄養科では、7月22日の昼食に、「海の日メニュー」を入院患者様にご提供しました。

栄養科職員一同が心を込めて作った、夏らしいメニューをご紹介します。



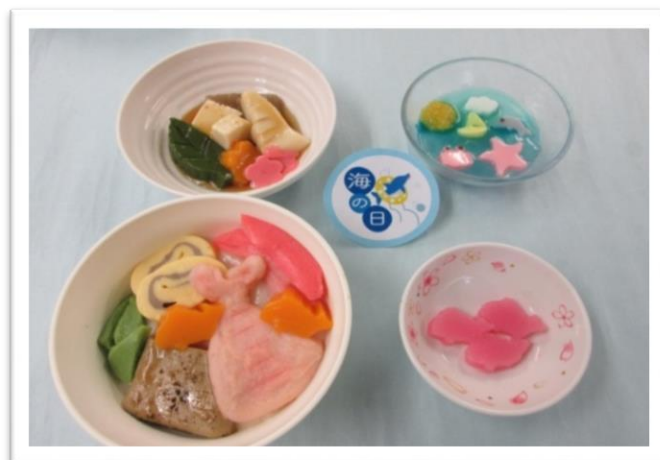
海の日メニュー(嚥下調整食※)

海鮮ちらし寿司

煮物盛り合わせ

桜大根漬け

海の日デザート



※嚥下機能が低下している方のお食事です。

栄養成分

エネルギー	457kcal	食物繊維	5.7g	βカロテン活性当量	430μg
たんぱく質	21.5g	カルシウム	227mg	ビタミンB ₁	0.42mg
脂質	9.0g	鉄	3.1mg	ビタミンB ₂	0.35mg
炭水化物	74.8g	亜鉛	4.3mg	ビタミンD	8.0μg
食塩相当量	2.4g				

献立のポイント

○海鮮ちらし寿司は、エビ、穴子、かにかま風、玉子焼き、人参、いんげん、桜でんぶの7種類の具材が入り、海の幸を楽しんで頂ける一品になっています。

穴子は夏が旬でたんぱく質、ビタミンA・B₁が豊富で夏バテ予防にも！

○デザートは夏の海をイメージして作りました。

