

栄養科だより

8月も残すところ半分ですが、まだまだ暑い日が続きますね。熱中症には依然警戒を続けましょう。

今回の栄養科だよりでは、夏の暑さに負けないおすすめの商品をご紹介します。

・豚肉

豚肉はビタミンB1含有量が肉類でダントツ！牛肉の約10倍のビタミンB1を含んでいます。ビタミンB1には疲労回復を助ける効果があります。

玉ねぎやにんにくと一緒に食べると栄養吸収率がUP！生姜焼きなどがおすすめです。

・オクラ

夏は冷たい飲み物や食事が多くなり、胃腸が弱ってきます。ねばねば食材で胃腸の粘膜を労わりましょう。

～献立紹介～

当院ではお楽しみ主食DAYとして季節の具材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫した献立を提供しています。今回は8/3の夏野菜の天ぷらをご紹介します。

～献立～

赤米粥

夏野菜の天ぷら

夏野菜のジュレ寄せ

青空ゼリー



栄養成分

エネルギー 507kcal 脂質 12.9g

たんぱく質 13.9g 食塩 1.8g