



# 栄養だより vol.10



2021年8月  
栄養部

## イベントメニュー(2021年4月～7月前半)

### 5月20日 開院記念日

【献立】

- ・赤飯
- ・赤魚の粕漬焼き
- ・ふきとがんもの煮物
- ・筍の木の芽和え
- ・味噌汁
- ・フルーツ



### 6月23日 あじさいメニュー

【献立】

- ・揚げ魚の南蛮漬け
- ・中華風炒め物
- ・オクラのお浸し
- ・清汁
- ・あじさいゼリー



### 7月7日 セタ

【献立】

- ・魚の塩焼き
- ・大根おろし
- ・冬瓜とインゲンの煮しめ
- ・みょうが和え
- ・セタスープ



＜患者の声(一部抜粋)＞

- ・食事が大変おいしかった。易消化にするための手間には感謝します。
- ・もう少し食べやすい食事にしてほしい。フルーツが凍っていて冷たすぎる。ポロポロする料理にはさじを付けてほしい。

対策:スタッフへお申し出いただければ、ご対応させていただきますので、お声掛けください。



## 夏バテを予防し、元気に夏を過ごしましょう!

暑さで疲れが出やすい季節です。昼は簡単にそうめんだけで済ませてしまう、そんな食事をしていませんか?元気に夏を過ごすために、食事のポイントをご紹介します!

### ■温かい料理を食べましょう

冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが弱くなり、食欲低下を招きます。



### ■主食・主菜・副菜をそろえましょう

疲れを予防するためには、糖質とあわせて、糖質の代謝に必要なビタミンB群やたんぱく質を摂るなど、バランスのよい食事を心がけることが大切です。お米や麺類だけではなく、肉や魚、野菜や果物なども忘れず食べましょう。



### ■香味野菜、香辛料を上手に使って食欲増進

シソやネギ、ミョウガなどの香味野菜、カレー粉やコショウなどの香辛料を使ってみましょう。



### ■こまめな水分補給を!

- ・1日あたり水分1.2ℓを目安に、のどが渇く前に水分補給しましょう。
  - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに! (水1ℓに対し塩分1~2gが目安です)
- ※水分制限、塩分制限など食事制限をされている方は、担当医へご確認ください。

栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください