

# 栄養管理室だより

2012年 7月後半号

## ～7月後半イベント実施内容～

☆野菜バイキング☆

24日(火) 昼食 東7下病棟

☆おやつサービス☆

25日(水) 東1病棟



## ～献立の紹介～

☆☆☆土用の丑の日☆☆☆

7月27日(金)の夕食に鰻の蒲焼き・もやしの酢の物・大阪漬(ニンジン)を提供しました。



行事カードも作成しました

☆☆☆特別メニューの紹介☆☆☆



7月13日  
冷麦



7月21日  
ソースカツ丼



7月27日  
ハンバーガー

## ～ミニ知識～

### 夏バテ防止・解消のために！

「夏バテ」は、夏の暑さから来る体調不良をまとめた言葉で、症状は様々です。暑さで食欲が落ちてしまう、疲れが取れない、睡眠不足、おなかの調子が悪いといった症状を訴える人が多くみられます。

夏バテ解消・防止のための食事とは??

暑いから食欲がない、さっぱりしたものが食べたいからと、冷やしそうめんやざるそばなどの炭水化物に偏った食事が多くなる傾向があります。

炭水化物そのものは体のエネルギー源ですが、炭水化物だけを取ってもエネルギーにはなりません。炭水化物を消化して、エネルギーにするためには、**ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・クエン酸**が必要です。これらが不足すると炭水化物がエネルギーに変わらないだけでなく、疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。

ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>

豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米などに多く含まれます。ビタミンB<sub>1</sub>はんにくやニラ、タマネギなどに多く含まれるアリシンと一緒に取ると疲労回復効果を高めることが出来るのでお勧めです！

クエン酸

柑橘類、酢、梅干しなどに多く含まれます。

**夏バテ防止・解消のためには、バランスの良い食事と規則正しい生活が大切です！**