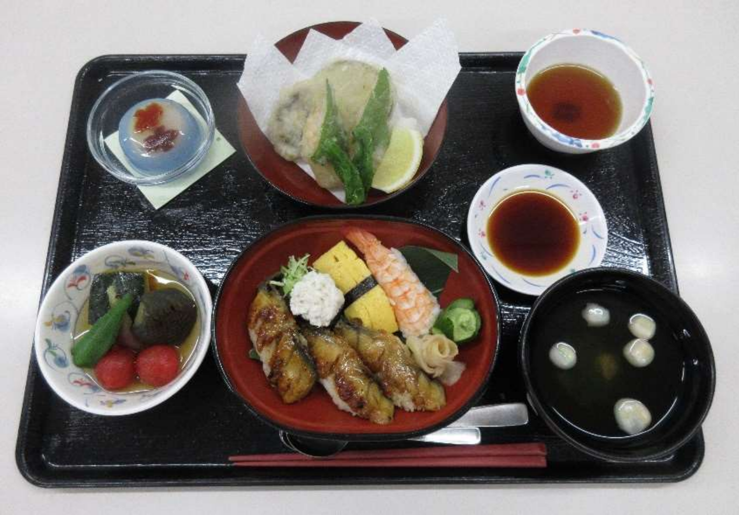
栄養科だより

第６号（2020 年８月）

介護老人保健施設
ラビアンローゼ

夏の昼食会（7月～8月）

日本の夏のごちそうといえば、やっぱり鰻ですね。今回の昼食会は鰻の握り寿司を提供いたしました。ご利用者の皆様には引き続き、外出・外食などをお控え頂いております。美味しいお料理で少しでもストレスを解消していただければと思い、スタッフ一同、心を込めてお作りしております。



お品書き

鰻の握り寿司

[illegible]巻き揚げ

夏野菜の炊物

水菓子（金魚鉢）

手まり麩の清まし汁

わたしたちが
作っています

調理を担当してくれているスタッフを紹介します。今回は調理師の菅野さんです。自他共に認める、中華の達人です。

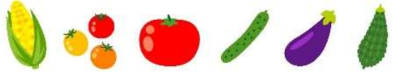
御利用者様へ

お体に気を付けて末永く、お元気でいてください。

❖趣味：車中泊ドライブ

❖特技：中華料理
　　　　バドミントン

夏野菜で水分補給



コロナ禍の中、今年の夏は例年以上に熱中症への注意が必要です。

水分補給と言われると飲み物ばかりに意識が向きがちですが、食事から摂る水分量は以外と多く、１日約１リットルほどあります。食欲が低下し、食事量が普段より減ってしまうと、水分不足　⇒　脱水になる可能性があります。

代表的な夏野菜はきゅうり、トマト、なす、ピーマン等。夏野菜に含まれるたっぷりの水分は身体を内側からクールダウンしてくれます。また、カリウムをはじめビタミン・ミネラルを多く含み、夏バテを予防する効果が期待されます。暑くて食欲が落ちる夏こそ、意識して夏野菜を摂るようにしましょう。