



当院ではみなさんに美味しい食事を提供するために、さまざまな工夫を凝らしています!

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」「国産品」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、保温食器を使用しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を**8.0g以下**(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよきよきものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。



熱中症 から体を守ろう!!

日射病や熱射病などの総称。
 気温が高い状態が長く続き、
 汗をかき水分や塩分が失われてしまった状態。
 また、湿度が高いと汗が蒸発せず
 熱がこもったままになり体の中の熱が
 放出されなくなってしまった状態。

水分補給の方法

- 1度に飲む量はコップ1杯程度
- 最低でも1日5~6回は飲む
- のどが渇く前に飲む
- 飲み物は冷やし過ぎない
(体への吸収が早い5~15℃がベスト)
- 水やお茶が好ましい
(糖分の多い飲み物は血糖値を上げ、
空腹感を感じにくくなる。夏バテの原因にも。)

熱中症は予防が大切です!

朝食をしっかり食べる!

朝食とともに身体の中に
 たくさんの水分が入ってくるため
 効果的といえます。



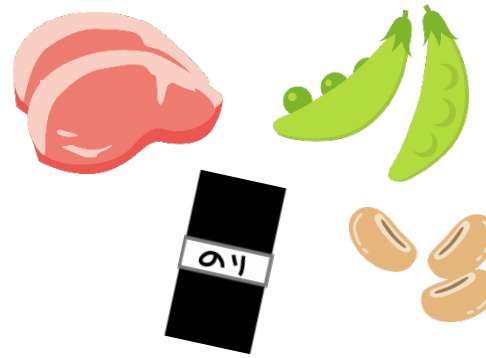
旬の野菜や果物を食べる!

夏野菜は体の熱を下げる働きが
 あります。また、汗とともに失わ
 れるカリウムを多く含みます。



ビタミンB1を摂る!

不足すると疲労が溜まりやすくなり、
 ダルさや手足のしびれ、食欲不振を
 きたします。



※腎臓の悪い方はカリウムの摂りすぎに注意しましょう。

夏野菜と豚肉の南蛮丼

材料	分量(1人分)
ごはん	180g
豚肉	80g
片栗粉	小さじ1
茄子	1/2本
ピーマン	1個
パプリカ	1/4個
油	小さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
大葉	1枚



- ☆どんぶりだから
さっと食べられる♪
- ☆フライパンで炒めるだけ♪
- ☆お酢でさっぱり♪
- ☆スタミナ満点♪

エネルギー599kcal 塩分1.7g

作り方

- ①片栗粉をまぶした豚肉と一口大に切った夏野菜を油を敷いたフライパンで焼く。
- ②調味料を合わせ、①に加えてさらに炒める。
- ③ご飯の上に②のをせ、繊切りにした大葉を散らす。

今月の行事食

- 7月7日(木) 「七夕」の献立
- 7月29日(金) 「土用の丑の日」の献立