

これから夏本番！暑い夏を乗り越えましょう！

…夏バテの原因として…



…酷くなると…



…夏バテ予防のための7ヶ条…

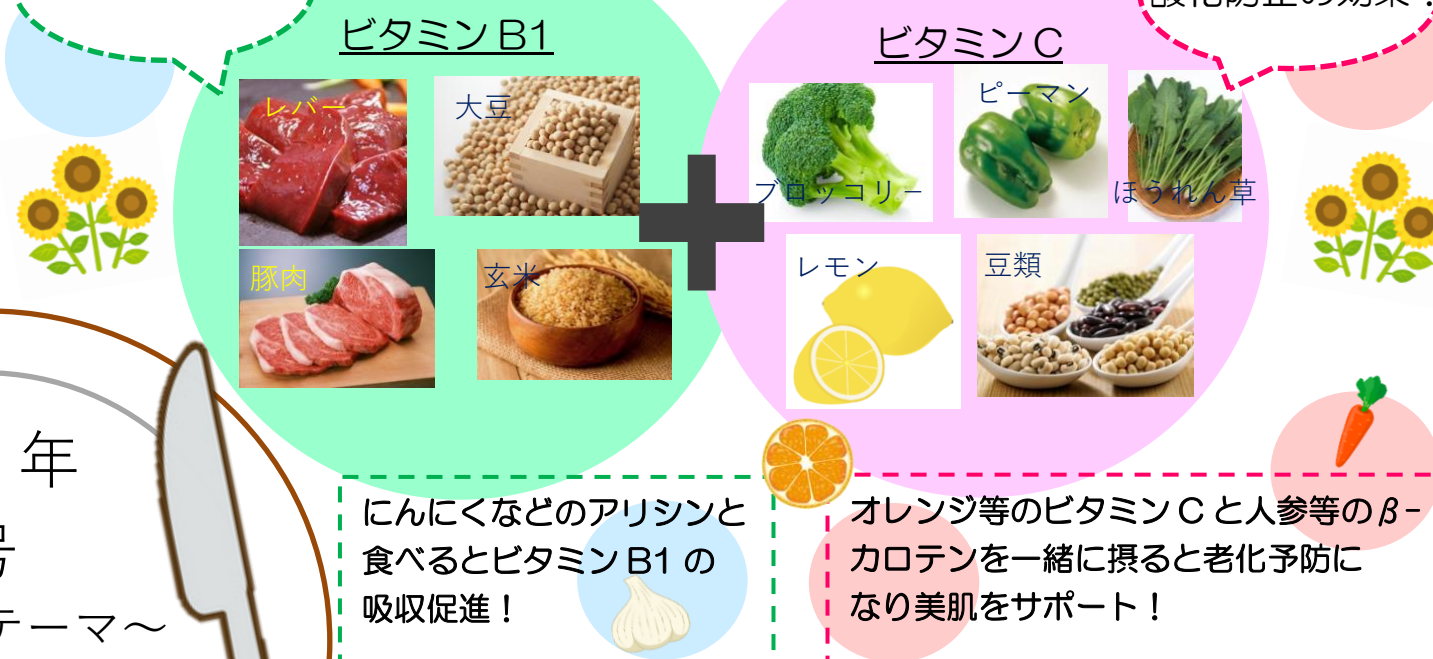
- ☑温かい料理を積極的に食べる
- ☑冷たい清涼飲料水の飲み過ぎに注意
- ☑こまめな水分補給
- ☑夜更かしせず、十分な睡眠を
- ☑冷房の温度は外気温度とかけ離れないように
- ☑涼しい時間帯に軽い運動をして汗をかく
- ☑しっかり湯船につかる(足湯でもOK)



疲労回復の効果！

夏バテ予防の対策！

酸化防止の効果！



2019 年
夏号
～今回のテーマ～
夏バテ

スタミナ塩糍丼 (夏バテ予防レシピ)

564kcal 塩分 1.3g

(材料 1 人前)

ご飯:150g ゆかり:少々 豚肉ロース:1 枚(100g)
塩糍:小さじ2 油:小さじ1/2 ニラ:10g 玉ねぎ 20g
ごま油:小さじ1/2 ブロッコリー:20 スプラウト 5g
レモン:10g

＜作り方＞

- ①炊きあがったご飯にゆかりを混ぜる
- ②豚ロースを塩糍で30分～1時間つけ込みフライパンで焼く。
(※焦げやすいので注意！)
- ③ごま油を熱し、5cmに切ったニラとスライスした玉ねぎをさっと炒める。
- ④器に盛り付け、茹でたブロッコリー、スプラウト、輪レモンを飾る。

疲労回復に効果があるビタミンB1や
ビタミンC等の栄養素をたっぷり含んだ
レシピです！



NEW!

食いしん坊

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」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、温冷配膳車を導入しています。
☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を **7.0g 以下** (日本人食事摂取基準より)

と

しています。

☆日々の食事をよりよいものにするために、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。

製鉄記念八幡病院 栄養管理部