

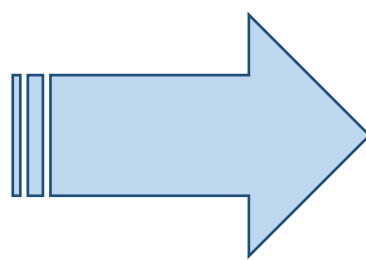
栄養室 & 厨房便り



毎日暑い日が続いています
今回は「夏バテ予防」についてのお話です

夏バテの主な症状

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 冷たい飲み物ばかり飲む
- 寝ているのに眠たい
- 睡眠不足
- 熱っぽい
- 下痢便秘が続く



夏バテを予防するには

- ①睡眠をしっかり取る
- ②適度な運動をする
- ③栄養バランスの良い食事をする
- ④水分補給を十分に取る



※どれか一つでも当てはまれば夏バテの可能性あり

～夏バテ解消に良いものとは？～

ビタミンB1

※不足するとブドウ糖がエネルギーに変わらず疲労物質になる
うなぎ・豚肉・ブリ・大豆・ほうれん草等

アリシン

※ビタミンB1を吸収しやすくビタミンB1の効果を持続できる
にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎ等

クエン酸

※疲労物質である乳酸を分解し体外へ出す
レモン・オレンジ・梅干等

香辛料

※猛暑で食欲がない時でも刺激により胃腸が動く為、食欲減退を防ぐ
にんにく・唐辛子・みょうが・わさび等

ビタミンC

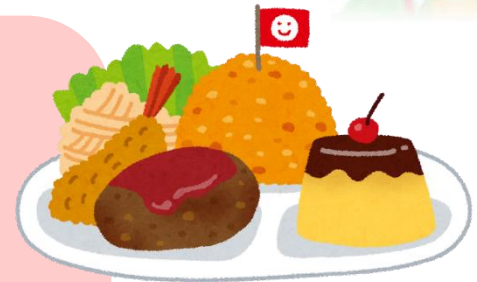
※ビタミンCはストレスにより消費される
ビタミンCを摂るとストレスが軽くなり
自律神経が安定し免疫力が高まるので
風邪を引きにくくなる
トマト・ゴーヤ・アスパラ・南瓜等

ナイアシン

※脳のホルモンのセロトニンの原料
不足すると慢性的な疲労を感じ精神的に不安定になる
豚レバー・たらこ・鰯・鯖等



7/26 昼食に「大人お子様ランチ」を提供しました
以前食べたいと利用者様よりリクエストをいただいたことを思い出して挑戦してみましたが…
野菜が少なかったなと反省です



丁寧にきれいに見栄え良く盛付けしていきます。
呼吸もぴったり！です。

MENU!

- ツナピラフ
- エビフライ
- コーンコロッケ
- チーズオムレツ
- オニオンスープ
- プリン



メフォススタッフの連携プレーには頭が下がります

