



食中毒にご注意を！

- いよいよ梅雨の季節に入ります。これから夏にかけて気温も高くなり、ジメジメとした日が多くなります。
- こんな時は食中毒をおこす細菌が大活躍します。食事時間は**1時間を過ぎないよう**召し上がってください。



亜鉛の欠乏に気をつけよう

加工食品や清涼飲料水を摂り過ぎると、体に必要なミネラルの一つである**亜鉛**が不足してしまうことがあります。それは、これらの食品に含まれる、**ポリリン酸**や**フィチン酸**が、**亜鉛**を体内から排泄する、**亜鉛の吸収を阻害する**といった性質を持つからです。亜鉛不足には、**味覚障害・生殖機能の低下・抜け毛**といった症状があります。対策としては、**添加物を含むような食事や、無理なダイエットは避ける**ようにすることが大切です。また、亜鉛を多く含む食品には、カキなどの**貝類**や**海藻類**、**納豆**などがあります。

“骨まで愛して～？”

7月7日は**七夕**—一般食の献立に鯛の尾頭付きが出ます。ところがこの鯛は、**裏を返すと骨が抜かれており**、残念ながら、**骨まで愛せない魚**なんです！！
 魚の好きな高齢者向けに開発された、非常に食べやすい形態の**鯛**ですね！！



7月23日です！

「土用の丑の日」のいわれ

夏ばて防止に、この日にうなぎを食べる習慣が始まったのは、江戸時代。平賀源内は流行らなかったウナギ屋のために『本日土用丑の日』と看板に書いたのが最初とか。たちまち江戸っ子たちが飛びついて店は繁盛したそうです。うなぎには**亜鉛**も多く含まれていてスタミナ抜群です。

