



♡★7月7日は七夕です★♡

七夕の昼食に鯛がでます！！

骨のない鯛なので安心して召し上がってください。



骨なし鯛です。

※食種により異なります。



＜お知らせ＞

- ・下膳の際にトレーに私物が乗っていないか確認して下さい。(湯のみ、フタなど)
- ・嗜好調査の実施を7月上旬に予定しております。ご協力をお願いします。

みりよく
食材の“味”力！

アスパラガス



アスパラガスに含まれる、アスパラギン酸には、エネルギー代謝を促したり、疲労回復、肝機能の回復させる作用があります。

また、穂先に多く含まれているルチンには、毛細血管を丈夫にし、動脈硬化や高血圧の予防効果があるといわれています。

他にも、葉酸や鉄、ビタミンA・Eなどがよく含まれています。

★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食
(お赤飯がでます)
- 7日 七夕メニュー(そうめんなど)
- 24日 土用の丑の日
(ウナギがでます)

※食種により異なります。

メタボリックシンドロームって?!

平成20年4月より特定検診が始まりました!

対象者は、40～74歳です。

メタボリックシンドロームの予防・改善には、運動習慣、食生活改善、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要な方は、医師の指導に基づき薬が必要です。

食生活改善をするには？

- ・バランスのとれた適切な量の食事を心掛ける
- ・食事をする時間や食べ方などに注意する
- ・1日3食、規則正しく食べる



バランスの良い食生活の目安として『食事バランスガイド』※を参考にして下さい。

※『食事バランスガイド』については、厚生労働省のホームページに詳しく載っています。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>