



## ★今月の行事食★

- 1日 誕生日祝食  
(お赤飯がでます)
- 15日 お盆 (お団子が付きます)  
※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、お薬ケースなど)

## 夏バテ対策!!! 水分と食事を摂りましょう★

### ・こまめな水分補給をしましょう

一度に冷たい飲み物を摂りすぎるとかえって胃の機能が低下するので注意しましょう!!  
また、胃の機能低下により栄養素の吸収率が低下し、栄養不足により体調不良が起こったりします。

### ・しっかり食事をたべましょう

食欲を刺激するために香辛料や香りの強い野菜を上手に使いましょう!!



## ☀️夏のおすすめ食材☀️

### <エネルギー代謝をよくする>

豚肉、ウナギ、枝豆 など

### <香りの強い野菜>

みょうが、青じそ、しょうが、ねぎ、  
にんにく、ワサビ、唐辛子 など

### <夏の旬野菜>

トマト、ナス、きゅうり、とうもろこし、  
レタス、ソラマメ、かぼちゃ など



みりよく

## 食材の“味”力!

### トマト



トマトには、いろいろな栄養素が含まれています。赤い色素の**リコピン**には、**βカロテン**の約2倍の**抗酸化作用**があり、**細胞のガン化を防ぐ作用**が期待できます。

また、**ビタミンH**、**P**という特殊なビタミンが含まれています。

**ビタミンH**は、**肌荒れを防ぎます**。  
**ビタミンP**は、**毛細血管を強化し、皮膚に栄養成分を送る作用**があります。

他にも、**カリウム**が豊富に含まれています。