

リハビリケアかつしか

栄養だより

H28年 8月 第1号

7月にご提供させて
戴いた行事食！！

お品書き	
ご飯	人参と卵の混ぜご飯
汁物	すまし汁
冷菜	オクラのおかか和え
温菜	マッシュポテト
焼き物	鶏のボン酢おろし
果物	果物盛り合わせ(メロン・オレンジ)



おやつ：七夕ゼリー



今回は七夕をイメージした献立を考え作成しました。味もそうですが、今回は見た目も重視しようと思い、パートさんにも協力してもらいマッシュポテトの上にかわいい星をのせました！
一人では不可能なことも仲間と協力すれば、より皆様に喜んでいただける食事を提供していけると思います。
一人一人の力を合わせ、チームプレイで今後も栄養科一同頑張ります！

今月のトピックス ～ 夏バテ ～

暑い夏は、疲れが溜まって、食欲も落ちてしまいがちです。そんな夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミン B1、B2 とクエン酸です。
なぜかという、食欲が落ちた時につるつと食べられる冷やしそうめんやソバ、冷やし中華などに偏りがちです。これらは、炭水化物です。炭水化物はエネルギーになりますが、これ以外にも必要な栄養素がなくてははいけません。その栄養素こそが、ビタミン B1、B2、クエン酸なのです。

◇夏バテに期待できる栄養素

・ビタミンB1、B2

炭水化物はエネルギーを作り出しますが、エネルギーを生み出す為に必要な物がビタミンB1、B2となります。

ビタミンB1、B2を摂取する事でエネルギーが作られ、夏バテのエネルギー不足を解消してくれます。

◆ビタミンB1を多く含む食材

豚肉、ゴマ、大豆、うなぎ など

◆ビタミンB2を多く含む食材

レバー、海苔、納豆 など



・クエン酸

乳酸という物質が筋肉に溜まると、筋肉は疲労してしまいます。

しかし、クエン酸を摂取することにより、疲れの元となる乳酸を分解してくれます。

◆クエン酸を多く含む食材

梅干し、レモンやグレープフルーツ等の柑橘類 など



～夏バテ予防・回復レシピ～ 黒酢酢豚(2人分)

材料・調味料

豚もも	140g	黒酢	50cc	} A
タマネギ	75g	水	20cc	
赤ピーマン	2個	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2	
スナップエンドウ	5個	砂糖	大さじ 2	
卵	1個	酒	大さじ 1	
油	2g	醤油	大さじ 1/2	
水溶き片栗粉	小さじ 2(水適量)			



作り方

- ① 卵をよくとき、豚肉をくぐらせ、170℃の油で揚げる。
- ② 人参、玉ねぎを油で炒め、色が変わったら、他の食材を加え炒める。
- ③ Aを入れ合わせたら、火を弱めて水溶き片栗粉でとろみをつける。

上尾中央医科グループ 医療法人社団協友会

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか

入所、短期入所、通所リハ、訪問リハ、居宅介護支援事業

〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8

電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140

ホームページ <http://www.rc-katsushika.jp/>

ご意見・ご相談は栄養科 栗野までお気軽に、ご連絡ください。

