

## 七夕献立を実施しました★

7月7日（木）の昼食に、七夕をイメージした献立を提供しました。七夕風そうめんは麺の上に錦糸卵をのせて天の川に見立て、周りにはオクラと人参で星を彩りました。また、食事のほかに「あなたの願いが叶いますように」と願いを込めた短冊も一緒に配布しました。

### ☆おしながき☆

- ★そうめん（七夕風）
- ★豚肉のみぞれ和え
- ★酢みそ和え
- ★果物（オレンジ）
- ★デザート（七夕ゼリー）



※患者さんの全身状態に応じて食事形態には違いがあり、時には食事制限が必要であったりするために、全患者さん対象ではありませんが、できるだけ多くの患者さんに食べて頂けるよう工夫しております。

## 夏バテにご注意を!!

蒸し暑い季節に起こる疲労《夏バテ》によって、食欲がなくなり、胃腸が弱くなることがあります。特に妊娠・授乳中のお母さんは母子の健康を維持するために、過不足無く栄養を摂る必要があります。



### <食欲増進のポイント>

1. 食欲を刺激する香辛料(生姜、わさび等)、香味野菜(しそ、ネギ等)を上手に使いましょう。
2. 食欲がなく肉や魚を食べる気がしない時は、豆腐でタンパク質を摂るといいでしょう。
3. オクラや長いも、モロヘイヤなどのネバネバ成分《ムチン》は、消化吸収を助ける働きがあるので積極的に摂取しましょう。

## ☆今が旬です☆



今月は  
ゴーヤ!!

鮮やかな緑色で、顔をしかめるくらいの苦味を持つゴーヤ。苦味成分である「モルデシン」には、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があり、夏バテ防止にピッタリです。さらに、水分、ビタミンC、葉酸、を多く含むため、暑い夏こそ積極的に摂りたい野菜です。しかし、苦味が苦手な方も多いと思います。ゴーヤの苦味は下処理でだいぶ和らぐので、ぜひ栄養満点のゴーヤで暑さを乗りきってみてはいかがでしょうか？

### <料理方法>

1. ゴーヤを縦半分に切り、ワタをきれいに取りましょう。
2. 2~3mm 幅の薄切りにしてザルにあける。
3. ゴーヤに塩をまんべんなくまぶし、よくかき混ぜ10分置く。
4. ゴーヤから緑色の汁が出たら、さらに手で揉む。
5. お湯をゴーヤにまんべんなくかける。水洗いはせず、そのまま冷ましてから炒め物などに使いましょう。

