

☆☆七夕献立☆☆



7月7日は七夕です。病院の中にもあちこちに、七夕飾りが飾られていました。栄養管理室では、昼食時に、一般・わかさ病棟を対象に七夕をイメージした献立を提供しました。一般食は、ソーメンの上に錦糸卵をのせて天の川に見立て、**オクラ**と**人参**で星を彩りました。わかさ食は、常食には星型の**人参**をあしらひ、きざみ食とミキサー食には、黄色の**パプリカ**ソースで彩りを添えました。

一般病棟

七夕素麺 棒々鶏 酢味噌
和え 果物(すいか) 七夕
ゼリー

若草常食

鮭のホワイトソースかけ
野菜ソテー すりとうろろ
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。

夏バテに注意!!

蒸し暑い季節に起こる疲労《夏バテ》によって、食欲がなくなったり、胃腸が弱くなる場合があります。特に妊娠・授乳中は母子の健康を維持するために、過不足無く必要栄養素を取る必要があります。



＜食欲増進方法のポイント＞

1. 香辛料や**かんきつ類**の食材を使用する。
2. **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する。
3. 水分のがぶ飲みは、胃液をうすめるので注意する。

今が旬です!!



今月は
トマト!!

トマトの酸味には胃酸の分泌を促進して食欲を増進させる作用があり、食欲がなくなる夏には最適な野菜です。

カリウムを多く含み、体内の余分な塩分を排出して、**高血圧予防**に効果があります。また、お酒の飲み過ぎの際も、胃のむかつきを抑えてくれる効果があります

＜調理方法＞

スープや煮込み料理に使用する時は、皮と種を取り除きましょう。底に浅く十文字の切り込みを入れ、さっと熱湯に通して、冷水につけると皮が簡単に剥けます。



BFH (ベビーフレンドリーホスピタル)

当院は赤ちゃんにやさしい病院を目指しています。