



## 食中毒に注意!

高温・多湿のこの季節は食中毒に特に注意が必要です。栄養課ではこの夏期間を「衛生強化期間」として、特に衛生環境の徹底と向上に取り組んでいます。入所者の皆様にはお手持ちの食材は必ず冷蔵庫を利用していただきますようお願いいたします。また、御家族様よりの差し入れは食べきれぬ量のみとさせていただきます。御協力をお願いいたします。

夏バテでは主に疲れやすい、集中力・持久力の低下などを強く感じます。その原因は様々ですが、暑さのためには食欲がわかず、どの越しの良いものばかり食べてしまい、栄養バランスが偏るために起こってしまうことも多いようです。特に注意が必要なのはビタミンB1と鉄分不足だと言われています。

食べて撃退!  
夏バテ予防

ビタミンB群やビタミンC、ミネラルは汗や尿とともに失われてしまいます。更に、夏場はめん類や清涼飲料水などをよく利用しますね。これらを取りすぎるとたんぱく質や野菜が不足します。そして冷たいものを食べてしまうなどして、どんどん夏の魔のサイクルにはまってしまい、気づいた時にはひどい夏バテを起こしてしまうのです。夏バテ予防には夏野菜や果物をたっぷり食べることをお勧めします。また、酢やスパイスをきかせると食欲も出て、さらに良いでしょう。



## 7月7日 七夕の特別献立です!!

### えいよう日記

最近の調査によると、中国における糖尿病の患者数が爆発的に増加し、世界一の糖尿病大国になったそうです。やはり、日本と同様、急速に発展した社会が「飽食・運動不足」をもたらしてしまったのでしょうか。

暑い日々がまだまだ続きます。しっかり食事を食べ、水分を取り、十分体を休ませこの夏を乗り切りましょう。

### ♡ ほっと スタッフ ♡

暑い夏が始まり、毎年恒例の★いたむろ夏まつり★が近付いてきました。今年はおいしい食べ物屋台や、カラオケ大会、ボランティアの方による太鼓演奏など内容盛りだくさんとなっています。たくさん食べて、飲んで、歌って、踊って、そして笑ってください。皆様の笑顔で夏の暑さを吹き飛ばしましょう!!

支援相談員 室井より

