



栄 養 科 だ よ り



7月7日 セタ そうめん



そうめん
赤魚の塩麹焼き
フルーツヨーグルト
めんつゆ



7月25日 土用の丑の日



ご飯
うなぎのかば焼き
錦糸卵
きゃべつの酢の物
味噌汁

利用者様の感想

7/7 手作りメニューでそうめんを提供しました。見た目がよい、めずらしい、嬉しいととても好評でしたが、めんつゆの味がうすいとの意見もありました。毎年天ぷらでしたが、今年は提供することができず、残念だとの声がありましたので、機会があったら提供したいと思います。

7/25 はうなぎをペースト食まで展開して提供しました。季節感があってよい、美味しいとの声があり、笑顔の方が多く残食も少なかったです。ですが、通所では好き嫌いがあり残す人もいました。

ブルーベリーの季節になりましたね・・・

どんな栄養あるの？

アントシアニン：ブルーベリー特有のポリフェノールで、強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立つ他、目の疲れの予防、記憶力・集中力の改善も期待できます。

食物繊維：主に不溶性の食物繊維が多く、便秘や腸内環境の改善の効果があります。ただし摂りすぎると逆効果に。また、血糖値の上昇を抑える働きもあります。

ほか、ビタミン A、C、E や鉄分も含んでいます。

どんな摂取方法がよいの？

生・冷凍どちらでも栄養価は高いですが、冷凍して細胞がこわれることで、アントシアニンの吸収率が上がります。また保存期間（生は冷蔵庫で1週間、冷凍は半年）が長くなります。



8月の予定

行事・イベント食

8/21（金）冷やし中華

8/25（火）かつ煮

他 揚げ物の日



ご当地おやつ

7月 京都府
夢見小路レモン



ご当地おやつ 8/28（金）沖縄県 ちんすこう

変更になる場合もあります。ご了承ください。

