

夏野菜を食べましょう！

夏がやってきました。栄養部では、旬の食材をふんだんに取り入れ、季節を感じながら食事を楽しんでいただけるよう工夫しています。



南瓜の効能

がん予防、便秘予防
風邪予防、更年期障害の緩和
(のぼせ、肩こり、腰痛など)、アンチエイジング・美容効果

茄子の効能

体を冷やす作用（夏野菜の中でも特に茄子は効果が抜群！）動脈硬化予防

しその効能

アレルギーの予防、改善
殺菌、防腐作用（食中毒予防）風邪予防、食欲増進

きゅうりの効能

抗酸化作用
がん予防

そもそも、「旬」とは何でしょうか？

「旬」とは、ある食材が1年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、人間がその季節に必要なとしている栄養素をたっぷりと含んでいる時期です。

旬の食材は、よく市場に出回るため、値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。今後も、旬の食材をたくさん取り入れた栄養満点でおいしいメニューをお出ししていきますので、どうぞお楽しみに♪



7月に入り暑い日も続いています。そこで、皆で楽しくそうめんを食べて、夏を感じ、暑さを吹き飛ばしてもらおうと、7月9日（水）に、もみじ・ひまわりリビングでそうめん作りをしました。

冷やしたそうめんを薬味の大葉やネギ、シーチキンと一緒に食べてもらいました。「美味しいよ。」と言われる利用者様の笑顔に職員も笑顔になりました。

また、ビールやノンアルコールビールも提供しました。利用者様同士で乾杯される姿も見られ、皆で一緒に楽しいひとときを過ごすことができました。

もみじ・ひまわりリビング 合同そうめん作り

