

7月号 【2025年7月10日 340号】

千寿の郷 かわら版

介護老人保健施設 千寿の郷

足立区柳原2-33-6

TEL : 03-3870-4621

FAX : 03-3870-5228

施設見学受付中



@1010NOSATO

【千寿の郷SNS】

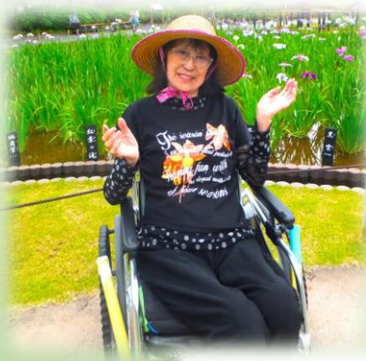
こちらのQRコードより→

掲載しきれなかった写真はSNSに掲載予定!!

■ ホームページ → <http://senjyunosato.kenwa.or.jp>

■ Twitter → <https://twitter.com/senjyunosato>

**お天気に恵まれ青空の元、堀切菖蒲園に行ってきました。
綺麗な菖蒲が咲き誇っていて、皆さんも笑顔満開になっていました！
今後も皆さんに喜んで頂けるような、素敵なイベントを計画していきたいと思います☆**



りっぷるるん



夏が旬の野菜には熱中症や夏バテを予防する栄養が豊富に含まれています。今回は、施設のお食事にもよく提供されているトマト、オクラ、ナスについて解説します。

トマトは特にビタミン A とビタミン C が豊富で、細胞を若く保つ効果があり夏の強い紫外線から体を守ります。

オクラに含まれるビタミン B1 はエネルギー代謝を助け、疲労回復に効果的です。

ナスに含まれるカリウムはナトリウムと一緒に、血圧の調整や体内の水分・ミネラルバランスの調整を行ってくれる大切な成分です。

さらに暑くなる 7～8 月は、汗をかきやすくなりカリウム・ナトリウム・水分が失われやすいです。

熱中症や夏バテ予防にはこれらの栄養がたっぷりのお食事をしっかり食べて備えましょう。



6～8 月に旬を迎える夏の野菜、皆さんは何が好きですか？

私達、栄養課の職員は最近、調理師さんのおすすめの谷中生姜を初めて食べました。普通の根生姜とは違って、みずみずしくて辛さは若干控えめでそのまま食べられます。味噌につけても、お肉を巻いて焼いても、

美味しかったです。好き嫌いせず食べてみることは新たな発見や美味しいものとの出会いにつながりますね。そして旬の食材の栄養は体にしみわたる・・・そんな感覚がしました。

ぜひ、施設で提供されるお料理で知らない食材があってもまずは一口、食べてみてください。

7 月に予定されている納涼祭では旬の夏野菜を使ったお料理をご用意して、喜んでもらえるよう

栄養課職員一同、献立を考えているところです。お楽しみに！

