

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



夏野菜のチカラ

旬の野菜は1年の中で最も栄養価が高く、手頃な価格で手に入り、味わいも豊かです。また、その時期に体が欲する栄養素を多く含んでいます。

夏野菜には、ほてった体を内側から冷やす水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷりです。

また、濃くハッキリした色も特徴です。暑くなると、食欲が低下する時期でもありますが、彩り豊かな夏野菜は食欲をそそりますね。しっかり食べて、夏を元気に乗り越えましょう。



◎夏野菜の効果◎

夏バテ予防 熱中症予防 むくみ予防 紫外線対策 など

ピーマン

ビタミンCたっぷり！
肌も守ってくれる！



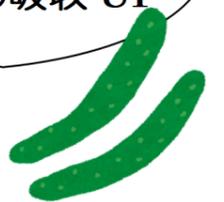
トマト

ビタミンいっぱい！
リコピンで老化防止！



きゅうり

酢と一緒に摂ると
ビタミンCの吸収UP



なす

むくみ予防。皮には
動脈硬化予防あり。



ゴーヤ

ビタミンC・ミネラル
豊富。むくみ予防。



とうもろこし

食物繊維・ビタミン豊富。
疲労回復、便秘解消！



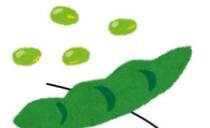
オクラ

ネバネバ成分は食物繊維。
サッと火を通すと◎。



枝豆

カリウム・たんぱく質で
夏バテ予防！



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 0972-85-0539