



旭川圭泉会病院栄養部

8月の
行事予定

- 11日(木) 山の日 A食 冷やしラーメン
B食 ポークチャップ
- 15日(月) お盆 A食 桜寿司
B食 錦糸しゅうまい
- 17日(水) さわやか たこ焼きパーティ
- 23日(火) ことぶき3階 手打ちそば
- 27日(土) 来て見ん祭

※食種・形態によって異なります。



野菜の日



1983年に全国成果商業協同組合連合など9
団体が、もっと野菜について認識してもらいた
いと

「**や(8)さ(3)い(1)**」の語呂合わせから8月31
日を「**野菜の日**」に制定しました。

この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなく
なっている方も多いはず。こんなときこそ、
しっかり野菜をとって元気に過ごしましょう。



熱中症

○どうして熱中症になるのか

人の体は汗をかいたり、皮膚から熱
を逃がすことで体温の上昇を抑えてい
ます。

しかし、暑い所に長時間いたり、運
動などによって体の中でたくさんの熱
が作られたり、水分が失われてしま
うと熱を発散することができず熱中症に
なってしまいます。

○予防方法

- ・涼しい服装をする。
- ・日傘や帽子で日差しから体を守る。
- ・定期的に水分をとる。
- ・十分な食事と睡眠で熱さに備える。
- ・こまめに休憩をする。



急に暑くなった日や久しぶりに暑
い環境で活動する時は特に注意し
ましょう。

世界の料理



◇韓国◇

～ キムチ ～



キムチは、野菜に様々なヤンニョム材料を加え
て熟成させた発酵食品です。ヤンニョムとは韓国
料理における合わせ調味料のことです。

○歴史

三国時代以前は、白菜を塩に漬けて陶磁器の
容器に保管し発酵させたごく簡単なものでした。
冬に野菜が貴重だったため、キムチが重要な
ビタミン供給源とされていました。

元は単純な漬物だったキムチは、気候や地理的
条件、地域の材料、調理や保存方法などによって
その種類は数え切れないほど多くなり、今や韓国
を代表する発酵食品へと成長を遂げました。



アンチエイジング

「食べ方」「食材の選び方」

○食物繊維の多い食事にしよう

食物繊維をたくさん摂ることで、腸の働きが
良くなりますが、お肉ばかりを食べていると腸
の働きは鈍りがちになります。

食物繊維が豊富な食材は、**豆類・ごま・海
藻類・キノコ・いも**などがあげられます。それ
以外にも、野菜も積極的に摂りましょう。

○茶色一色の食卓にしない

できるだけ、食事に「**白・黒・緑・赤・黄**」を取り
入れるようにしましょう。

例として

- 白…じゃがいも、玉ねぎ、キノコ類
- 黒…海藻類や海苔、黒ごま
- 緑…ほうれん草、ピーマン、ブロッコリー
- 赤…トマト、赤パプリカ、人参、赤身の魚
- 黄…南瓜、さつまいも、チーズ

などがあります。

○食べ方にも工夫が必要

食べるときには**腹八分目**にしましょう。食べ
すぎは内臓や自律神経に負担がかかります。

よく噛むことも大事です。たくさん噛むこと
によって食べ物の消化が良くなります。

そして、旬の野菜や果物、魚を食べましょう。旬
のものは栄養価が高く抗酸化力が高いものが多
いとされています。できるだけ、旬の食べ物を食
べるようにしましょう。