

旭川圭泉会病院栄養部

11日(金) 山の日

A食: 冷やしラーメン

B食: ポークチャップ

15日(火) お盆

A食: 錦糸しゅうまい

B食: 桜寿司

30日(水) ことぶき3階

ケーキバイキング

※食種・形態によってことなります



トマト

代表的な夏野菜の1つであるトマトは、夏バテ予防に良いです。水分をたっぷり含んでいるため、体温を下げてくれます。

また、トマトの酸味は食欲増進や、疲労回復の効果があります。トマトは夏バテ以外にも、美白効果やがん予防、ダイエットなどに効果的です。

体の機能維持に必要な微量栄養素

ビタミンB2

体の中での働きは??

1. ビタミンB2の働き

三大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)から、エネルギーや、身体材料をつくる手伝いをします。成長を助けたり、健康な身体を維持したりするのに必要な栄養素です。

2. 過剰と欠乏

○過剰した場合

大量にとったとしても体外に排泄されるため過剰症の心配はありません。

○欠乏した場合

新陳代謝が活発な口内などの粘膜にトラブルが現れ、口角炎や口内炎、舌炎などを起こします。

3. 多く含む食品

豚肉や魚介、牛乳などの動物性食品に多く含まれます。

摂取基準

1日の摂取基準は

○成人男性 → 1.1~1.6mg

○成人女性 → 0.9~1.2mg

例) 豚レバー 50g → 1.80mg

牛乳 200g → 0.32mg

納豆 50g → 0.28mg

ビタミンB2を多く含む食品



日本の行事食

お盆 精進料理について

お盆には精進料理をお仏壇に供え、私たちが同じものをいただきます。



精進料理とは「殺してはならない」という仏教の習いに従い、野菜を中心に作られます。また、**五味**(甘い、辛い、すっぱい、苦い、塩辛い)、**五法**(煮る、焼く、蒸す、揚げる、生食)、**五色**(赤、白、緑、黄、黒)を基本としています。

【ごま豆腐】

よくすったごまを豆腐状に固めた料理です。修行僧のたんぱく源として古くから食べられています。修行僧はごま豆腐を作れないと一人前でないと言われてきました。

【がんもどき】

お肉の代用品として雁(がん)の肉に味を似せたとされることから「がんもどき」の名前がついたと言われています。

【けんちん汁】

具材を油で炒め、だし汁を加え、しょうゆやみそで味付けした料理です。だし汁は、かつお節や煮干からではなく、昆布や椎茸からとります。

食中毒について

6月から9月の夏場は食中毒が多い季節です。その原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節にいちばん増えやすいです。

食中毒は、時には命にもかかわります。いまの季節は特に「3つのだいじな決まり」を守り、食中毒を防ぎましょう。

【決まり1】 ばい菌をつけない!

- ・洗える食べ物はしっかり洗いましょう。
- ・食べる前に手を洗いましょう。

【決まり2】 ばい菌を増やさない!

- ・生のものや、料理は早く食べましょう。
- ・保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐにしまいましょう。

【決まり3】 ばい菌をやっつける!

- ・料理するときは
しっかり加熱しましょう。

