



栄養課ニュース



暑い夏がやってきました。何となく体がだるい、頭が痛い、食欲不振などはありませんか？何か1つでも当てはまれば、それは夏バテの合図かもしれません。夏野菜を食べて、暑さを乗りきりましょう！

<なす>



血液の循環をよくする、高血圧の予防、尿の出をよくする、体を冷やす効果があります。油との相性が良いため、炒め物や揚げ物にして頂くことがおすすめです！

<ピーマン>



<トマト>



血液をさらさらにする作用があるため、脳梗塞・心筋梗塞の予防として注目されています。

ダイエット食材や美肌効果があると言われるトマト！便秘解消や動脈硬化を予防する作用もあります。

<夏野菜のメニュー>



☆栄養指導について☆



当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

