



栄養課ニュース 8月

今月のニュースのテーマは夏野菜についてです。夏野菜には身体を内側からクールダウンする水分やカリウムが多く含まれています。体がだるい、食欲不振など夏バテの症状がある時は夏野菜をしっかりと食べて暑さを乗り切りましょう。

<なす>



血液の循環を良くするカリウムが豊富に含まれます。
暑さで上昇した体温を冷やす効果があり夏のほてった身体には最適です。
また夏場のむくみ解消にも効果的です。



<にんにく>



疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含みます。香りの成分アリシンは食欲増進効果もあり、食欲が低下しがちな夏に効果的です。

<トマト>



トマトに含まれる抗酸化作用の強いリコピンには活性酸素を抑える効果があります。
ビタミンCが豊富で美白効果も期待できます。



☆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。

