

いよいよ夏本番ですね！！

暑い夏にも負けず、しっかり食べて、しっかり休息を取りながら、体調の変化に気を付けつつ、元気に過ごしていきましょう。

食事に関して、疑問・ご意見等ございましたら、栄養士や各ユニットのスタッフにお尋ねください。

玉蜀黍～トウモロコシ～

トウモロコシは強い日差しを浴びる夏が旬の野菜です。生産日本一は、断トツで北海道です。世界ではアメリカとなっており、海外では乾燥させて食べる方が主流なようです。今では缶詰の普及により、年中簡単に手に入るとうもろこしですが、旬の時期にしか見かけられないのが“皮付きのとうもろこし”。先にはひげが沢山ついていますが、このひげの数だけ実がついているそうです。一度試しに、数えてみてはいかがでしょう？

とうもろこしは美味しいだけでなく、身体のエネルギーになる炭水化物を主として、様々な栄養素を多く含む食品です。特に、食物繊維は他の野菜と比べても多く含まれています。便秘の改善、血糖値の上昇を抑える作用、糖尿病、肥満や高血圧の予防などにも役立つと考えられています。

めっちゃ簡単！！

アボカドとトマトのハニーマリネ(2人分)



★材料★

- トマト 1個
- アボカド 1個
- レモン汁 大さじ1
- はちみつ 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- パセリ 少々

★作り方★

- ① トマトとアボカドはざく切りにする。パセリは粗みじん切りにする。
- ② ①と調味料すべて混ぜ合わせる。
- ③ 盛り付けて、出来上がり♡

アボカドは世界一栄養価の高い果物です！
野菜の万能薬といわれるトマトと食べると効果倍増！

藤田管理栄養士へインタビュー

Q1. 管理栄養士のお仕事は？

美味しく、楽しく、お食事をしていただくこと。
そして元気でいていただくことを食事を通して考えています。

Q2. 好きな食べ物は？

(実家の)おでんと粕汁

Q3. 休日の過ごし方は？

こちらに来てからは、ご近所をお散歩しています。
坂が多いせいか、お腹が減ります。

Q4. 一言どうぞ！

垂水ちどりの一員として、早く仕事に慣れるよう、がんばります。
垂水は初めてなのでいろいろ教えてくださいね！



よく噛むことの8つの効果

- ① 胃腸の働きを促進する
- ② むし歯、歯周病、口臭を予防する
- ③ 肥満を防止する
- ④ 脳の働きを活発にする
- ⑤ 全身の体力の向上
- ⑥ 味覚が発達する
- ⑦ 発音をはっきりする
- ⑧ がんを予防する



一口30回噛むことが推奨されています。
そのためには、急がずゆっくり食べることを心がけると良いでしょう。
目指せ！健康長寿！！

今後の行事食の予定

7月7日 七夕食

8月25 松花堂

9月日程未定 敬老の日 秋の吹き寄せ寿司

その他、随時ライブキッチン、寿司の日など食事イベントがございます。
楽しみにしててください♪