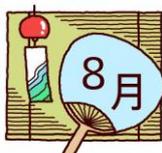
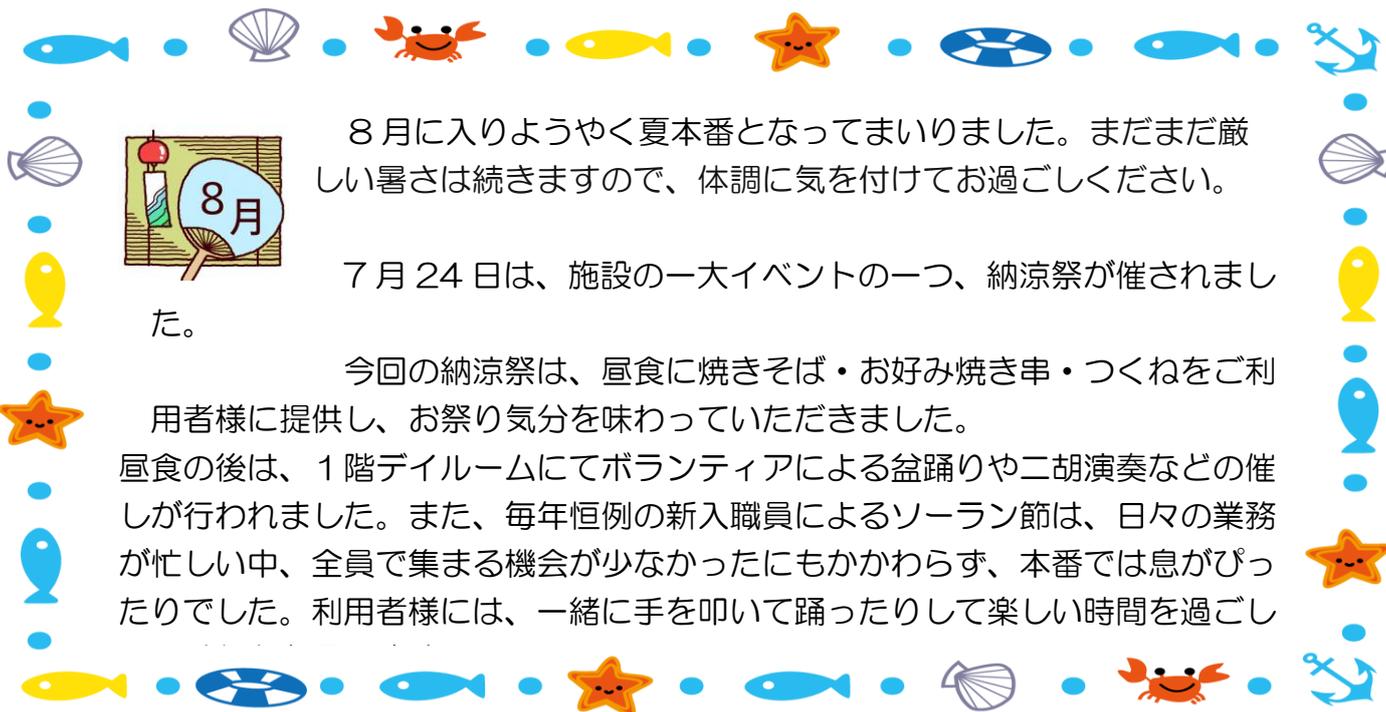


第12号ゆとりあ栄養課便り

発行日H28.8.



8月に入りようやく夏本番となってまいりました。まだまだ厳しい暑さは続きますので、体調に気を付けてお過ごしください。

7月24日は、施設の大イベントの一つ、納涼祭が催されました。

今回の納涼祭は、昼食に焼きそば・お好み焼き串・つくねをご利用者様に提供し、お祭り気分を味わっていただきました。

昼食の後は、1階ダイルूमにてボランティアによる盆踊りや二胡演奏などの催しが行われました。また、毎年恒例の新入職員によるソーラン節は、日々の業務が忙しい中、全員で集まる機会が少なかったにもかかわらず、本番では息がぴったりでした。利用者様には、一緒に手を叩いて踊ったりして楽しい時間を過ごし

今回は、「夏バテ」についてお話しします！

夏といえば、アイスクリームやかき氷、仕事終わりやお風呂上りに冷たいビールなんていいですよ！でも、なんか最近身体がだるくて寝不足。おまけにお通じの調子が良くないな、なんてことになっていませんか？それはまさしく、「夏バテ」になっている証拠です！！

夏だからと言って、冷たいものを集中的に摂ってしまうと、消化器官の働きが弱まってしまいます。また、夏の時期に摂りすぎてしまう栄養素が糖質です。糖質は、温度が低いほど甘さを感じにくくなるため、ついつい摂りすぎてしまいます。そんな時、糖質を代謝するのに必要な栄養素はビタミンB群と言われていて、主な食べ物としては次のようなものが挙げられます。うなぎ、カツオ、レバー、トマト、梅干し、キュウリ、にんにく…等。

その他、冷たい物を食べた後に温かいものを食べるのもおススメです！！



<8月のスケジュール>

- 7日 2・3階の誕生日会
- 10日 行事食「冷やし中華、茄子の素揚げ、スイカ」
- 15日 六郷土手花火大会
ゆとりあ屋上にて 19時半から開始
- 21日 ユニット ケーキの日