

栄養部からのお知らせ

➤ 2020夏、夏バテ知らずで乗り切ろう！

今年の立秋は8月7日、暦の上では秋の始まりでしたがまだまだ残暑の厳しい時期…どころか、8月は予報通りに『太平洋高気圧がとチベット高気圧の張り出しが重なるタイミングで“猛暑”』が的中して各所で最高気温記録が更新されています。




新型コロナウイルス感染症で、夏も満喫できなかつたけれど、空が高くなり、「いわし雲」「うろこ雲」「ひつじ雲」を見上げたくなる毎日です。

暦の上では季節が巡っていますが、まだまだ夏バテや食中毒にかかりやすい時期でもあり、注意が必要です。冷たくて喉ごしのよいあっさりした料理や食品に偏らないように、十分な栄養摂取で夏バテ予防に努めましょう。

当院では毎年6～7月にかけて『夏を乗り切ろう献立』を提案するお料理教室を開催しています。平成29年から令和元年までの3年分を追加してご紹介しています。《料理レシピ》にすすんでご参照ください。

年 月	献 立 名	
平成19年6～7月	トマトの冷製パスタ 鯛のしそ巻き みるく餅	
平成21年6～7月	夏野菜のドライカレー ターメリックライス ナン ミモザサラダ	
平成22年6～7月	ビビンバ麺 海藻サラダ 杏仁豆腐	

年 月	献 立 名	
平成 23 年 6 ~ 7 月	シーフードカレーパエリア スペイン風オムレッツ ピクルス タピオカ入りゼリー	
平成 24 年 6 ~ 7 月	しそと茗荷のおにぎり 鱈のマリネ スナップエンドウサラダ きのこワイン蒸し	
平成 25 年 6 ~ 7 月	生姜ごはん えび玉 カレー肉じゃが オクラの梅和え オレンジババロア	
平成 26 年 6 ~ 7 月	麻婆丼 青梗菜の中華風和え物 ゼリースポンジ	
平成 27 年 6 ~ 7 月	カレーピラフ なすと南瓜の揚げ漬 きゅうりの酢の物 フルーツ寒天	
平成 28 年 6 ~ 7 月	夏野菜カレー 春雨の酢の物 ブランマンジェ	
平成 29 年 6 ~ 7 月	ちらし寿司 かき揚げ 冷や汁風 わらび餅	
平成 30 年 6 ~ 7 月	夏のドライカレー ターメリックライス & ナン もやしと木耳のナムル ヨーグルト	

年 月	献 立 名	
令和元年 6～7月	夏野菜の冷製スパゲッティ じゃが芋と玉ねぎのマヨ炒め 刺身こんにゃく ミルクゼリー	

➤ 栄養相談おすすめ！

新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の内容を見直してみられませんか？



➤ お料理教室のご案内！



8月はお料理教室をお休みしていますが9月には再開予定です。透析食は制限食ではありません。工夫とバランスで楽しむ食事です。そんな透析食をご紹介します。💕💕