

やまびこだより

第66号
社会福祉法人杏和会
やまびこ学園
2021.8.23



8月の 行事食



8月のメニューは、うな丼、夏野菜の冷たいお浸し、手毬麩と豆腐の清まし汁、ヨーグルト、トロピカーナジュースです！ヨーグルトにはスイカの絵を描いて夏らしさを演出してます♪また、夏バテ防止の定番であるうなぎも食べてこの暑さを乗り切ってもらいたいと思います！



夏バテに ご注意ください!!



夏の疲れがたまっていないですか？日頃の食生活を振り返り、早めの対処をして夏バテを乗り切りましょう。夏バテ対策の食事のポイントが厚生労働省のホームページに掲載されていますので、参考にされてみてください！

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/hansen/kuriu/pdf/rakus_yoku_002.pdf

① 食事の基本、主食（糖質）+主菜（たんぱく質）+副菜（ビタミン・ミネラル）を意識しましょう。1日3食、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）、ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく組み合わせて、いろいろな種類の食品を摂りましょう。② ビタミンB1補給を忘れずに！不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。殺菌効力と疲労回復効果のある栄養成分アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱、生姜など）を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収率がアップ♪③ 冷たいものを摂り過ぎに注意!! 胃腸をこわしたり、食欲減退の原因に！④ クエン酸を含む食品を取り入れましょう。クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

夏の長雨ですっきりしない日が続きますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。オリンピックは閉会式を迎えましたが、アスリートの活躍に勇気付けられたり、熱い声援を送った方も多かったことでしょう。しかし緊急事態宣言も出て、コロナ対策のマスクや換気もしなくてはならず、今年の夏は例年以上に暑さを感じていることと思います。その中でもやまびこ学園では、猛暑の中でも感染対策を緩めることなく行っております。その中で利用者の方々が外気浴やレクリエーションに参加する様子をご覧ください！



学園の花

やまびこ学園の中庭に向日葵の花が咲きました。この落ち着かない天候やコロナ禍ではありますが立派に花を咲かせています♪様々な品種が出回っている向日葵。野生のものは60種ほどあると言われています。向日葵といえば、草丈の高いものばかりをイメージしがちですが、品種改良によって草丈10cmほどのプランター向きのものや八重咲き品種などもあり、バラエティに富んでいます。皆さんも来年は是非植えてみてはいかがでしょうか♪

