



# 栄養科だより7月号

令和2年7月1日発行

～夏に向けて強い体に～

7月に入り、これから一気に気温が上がりますね。熱中症対策も必須です。熱中症対策には体温を下げ過ぎないようにすることが大切です。夏は冷房で体が冷えることも多く、体温も下がりがち。バランスの良い食事などを意識することで、体温を上げることができます。

今回は体温・免疫力ともにアップにつながる簡単レシピをご紹介します。是非ご家庭でチャレンジしてみてください☆

## \*さば缶ときのこの炊き込みご飯\*

～材料～（2人分）

◎米	150g
◎鯖の味噌煮缶	1缶（150～200g）
◎生姜	15g
◎ぶなしめじ	30g
◎刻みネギ	適量

～作り方～

- ①米を研ぎ水を加えて炊飯器にセットする。
- ②生姜をすりおろす。
- ③しめじは石附をとって一口大にほぐす。
- ④鯖の味噌煮缶、②、③を炊飯器に加え軽く混ぜる。
- ⑤炊飯し炊き上がったら器に盛り付け、刻みネギを散らして完成🎵



青魚に含まれる n-3 系脂肪酸×  
きのこのβ-グルカンで免疫力 UP🎵



## JOEAT+プロジェクト



JOEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです

### ♪地産地消メニュー♪



5月29日(金)

#### 「初夏のお弁当」

本宮市の矢吹農園で採れた絹さやをはじめ、旬の野菜をたっぷり使用した華やかなお弁当は患者さんも大満足でした。

### ♪院内レストランコラボ♪



6月10日(水)

#### 「鶏チャーシューと夏野菜の冷やしうどん」

急に気温が上がる時期に、さっぱりと食べられるメニューです。鶏チャーシューは減塩レシピです☆

質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科