



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🍗

★三春病院栄養科ニュース★

7/7(火)は七夕☆彗

七夕らしくそうめんでした！

そうめんにはえび天、オクラ、錦糸たまご、星形にくり抜いた人参を。水ようかんにも星形を取り入れました。

夏野菜などを使ってさっぱり仕上げ、七夕を楽しんでいただきました！

