

おやまだ給食だより

夏の疲れを吹き飛ばそう！

2024年9月号

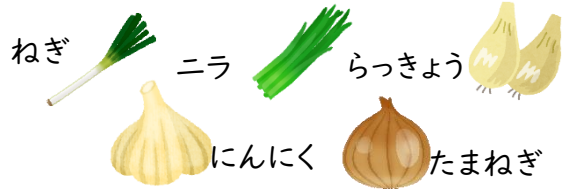


9月に入ったとはいえ、残暑が厳しい日が続いています。疲労回復するためには、①食べること、②しっかり睡眠をとること、③運動することが重要です。

疲労回復にはビタミンB1



一緒に食べるとより効果的なアリシン



疲労の原因を除去するビタミンC



ビタミンE

相乗効果により、抗酸化作用UP↑



睡眠の質を高める

グリシン

トリプトファン



アクティブレスト

疲労時にあえて軽く身体を動かすことで血流を改善させ、疲労物質を排出させる方法です。ウォーキングやストレッチなど、負担をかけすぎない運動をして筋肉を動かしましょう。

※持病をお持ちの方や通院されている方は医師や栄養士に相談してください。

8月の行事食のご紹介

9月の行事食

御一日献立

デイお楽しみ食

山の日

終戦記念日

1日 御一日献立

16日 敬老の日

22日 秋分の日



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

