

八月11日は「山の日」

今年度から、国民の休日に新しい仲間が増えました！その名も「山の日」です。国民の祝日は、年間で16日となりました。毎年8月11日に決められました。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。山の恵みはたくさんあります。火山がなければ温泉は湧きません。山がなければ山水が引けない、ましては田畑の水源がなくなります。そして山それ自体が存在するだけで美しい景色を作り出し、人々に癒しを与えてくれます。いくつかの山は重要文化財に登録されています。来る8月11日は、改めて山の恩恵に感謝してみてもはどうでしょうか。ちなみに1995年に休日に加わった、7月の第三火曜日の「海の日」は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国家の繁栄を願う」日だそうです。当院でも、8月11日の昼食は行事食を提供する予定です。お楽しみに！

夏です。脱水に気を付けましょう。こんな症状が出たら注意！！

- ①脇の下が乾いている。（暑い日は通常湿っています。）
- ②口、唇が乾燥している。唾が出ない、飲み込み辛い。ネバネバする。
- ③皮膚が乾燥していてつまんでも皮膚が元に戻らない。ハリがない。



八月の行事食
一日 御一日献立
十一日 山の日



行事食：七夕



御一日献立



行事食：土用の丑



行事食：海の日

七月の行事食のご紹介

2016年
8月号

今月の旬

「モロヘイヤ」

「野菜の王様」の異名を持つ。古代エジプト王がモロヘイヤのスープを飲んだ



所、不治の病が治ったという伝説がこの異名の由来。モロヘイヤ独特のぬめりはムチンという物質。カルシウムやビタミン群も豊富で古来から滋養強壮食材として重宝されてきた。生はあくが強いので一度茹でて食べる。

「穴子」

穴子さん (27)



体に白い規則的な点線があるのが特徴的。ビタミンAやミネラル、EPA、DHAが豊富に含まれている。一般に流通している「穴子」は「マアナゴ」であり、うなぎよりも漁獲量が安定している。



同じアナゴ科の「チンアナゴ」



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。