

清浄苑給食便り

2022年8月号

暑い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
清浄苑では、夏バテに打ち勝つ食材をたくさん取り入れて皆様の健康維持を目指しております！
今回はメニューの一部をご紹介します♪

7月7日七夕メニュー



七夕

- ★七夕そうめん
- ★星のコロッケ
- ★五目しんじょの煮物
- ★七夕ゼリー

7月22日土用の丑の日メニュー



土用の丑の日

- ・うなぎ
- ・三色なます
- ・お吸い物
- ・ゴールドキウイ

7月26日夏の薬膳料理



★夏の薬膳メニュー★

- ・黒豆ご飯
- ・豆腐と海老のさつま揚げ
- ・茄子のお浸し
- ・酢の物
- ・黒ごまプリン

～薬膳を取り入れて夏を乗り越えましょう～

★黒豆

胃腸の働きを高めて水分代謝を促し、むくみ解消に役立ちます！
黒い色素成分アントシアニンが豊富に含まれていて、
夏の疲れの回復や老化防止にも効果があります♪



★なす

体にもった熱を取り除く効果があり、胃腸の働きも整えてくれます♪
皮に含まれているナスニンは抗酸化作用が高く、活性酸素の働きを抑えるので、
がんや動脈硬化、高血圧の予防や眼精疲労の予防効果も期待できます。



★黒ゴマ

胃腸の働きを高め、体にエネルギーを与えてくれます。
滋養強壮、アンチエイジングにも役立ちます♪



★みょうが

独特の歯ざわりとさわやかな香りが特徴で、夏バテ予防や食欲増進に役立ちます！
血流を促進して冷房に当たりすぎのために起こる冷え対策にも効果があります♪



お食事に関する
ご要望等ございましたら、
管理栄養士（矢部）まで
お気軽にお問い合わせ下さい。



暑中お見舞い
申し上げます