

令和7年6月 栄養だより



★6月の行事予定★

6月9日(月)あじさい寿司

雨が多くなるこの時期はあじさいの花を見かける事も増えますね。あじさい寿司はしば漬けやいくら、卵を使ってあじさいに見立てました。しば漬けのほどよい塩味も酢飯との相性抜群です。



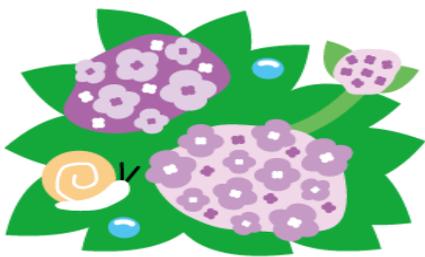
6月15日(日)父の日メニュー



父の日は毎年6月の第3日曜日です。父の日はアメリカで誕生し、日本で普及し始めたのは1950年代だそうです。父の日に贈る花として黄色いバラが有名で、愛・幸せ・美しさという花言葉が込められています。

6月23日(月)しょうけめし「岐阜県郷土料理」

しょうけめしとは、岐阜県の飛騨地方の方言で炊き込みご飯・味ご飯の事を言います。飛騨地方では醤油の事を「しょうけ」と呼ぶそうで、そこからこの名が付いたそうです。



6月24日(火)サーモンたたき丼



6月25日(水) 養護&ショートステイで

「サンドイッチバイキング」

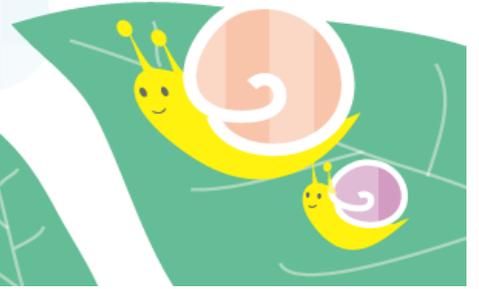


梅雨時の体調管理

熱くなり始める6月頃、注意したいのは
「かくれ脱水症」と言われる症状です。

この症状は軽度の脱水症よりもさらに前の段階で、症状を自覚しないまま対策がとれていない状態をいいます。特に高齢者はその状態から元に戻る力が弱く、やがて、脱水症になり、けいれんや意識障害などの症状を引き起こしやすくなります。体がだるい、食欲がない、疲れやすいと感じたら、水分をこまめに取り、規則正しい食生活を送りましょう。

- ・手の甲の皮膚をつまんでみて、離れた後につまんだ跡が3秒以上残る。
 - ・口の中がねばつき、食べ物を飲み込みにくい。
 - ・便秘気味
- こんな症状があれば、かくれ脱水症かも！



「6月の味覚」

(果物、野菜) 梅、さくらんぼ・びわ・夏みかん・みょうが・らっきょう・新生姜など

(魚) あゆ・あいなめ・すずき・はも・するめいか・かんぱちなど

梅雨の時期は、湿度が高く、食中毒やカビやダニが繁殖しやすい季節です。気温が高くなくても湿度が高い時は食べ物は冷蔵庫に保管し、できるだけ早めに食べるようにして下さい。

