夏号 栄養科だより

慈誠会徳丸リハビリテーション病院 栄養科 古川 2026年6月1日発行

今年もあつ～い夏がやってきました…！ みなさんは「夏」といえば、どんなものを思い浮かべますか？
「お祭り」「キャンプ」「お盆」「かき氷」「夏野菜・果物」…… 夏は楽しいことがいっぱいですね！
ごはんをしっかり食べて、暑い夏を「熱く！」「楽しく！」過ごしましょう～ ☺

夏が旬の果物を知ろう！

夏は植物がいちばん元気な季節！夏にぜひ食べてほしいおすすめ果物トップ3を紹介します！

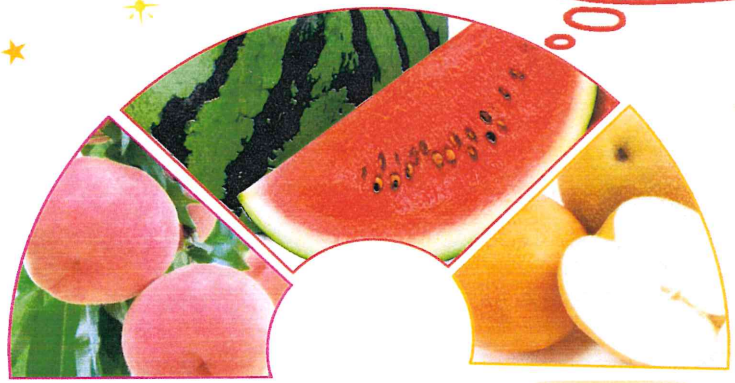
01 すいか

「９０%が水分！夏のお助けマン！？」

抗酸化成分カロテン・リコピンが豊富！
体内の水分・塩分調整に役立つ**カリウム**も含む！

「カリウム」の良いところは？

筋肉の動きや神経伝達の調節など
生きていくためには欠かせない
重要な役割を担います。また、
とり過ぎた食塩（ナトリウム）の
排出にも役立ちます。
腎機能が落ちている人は取り過ぎに
注意が必要です。



02 桃

**「甘いだけじゃない！
しっかり実力派フルーツ！」**

食物繊維や**鉄分・マグネシウム**など、
夏の身体にうれしい栄養素がたっぷり！

03 日本梨

「シャキっとさっぱり！やさしさ補給！」

クエン酸で気持ちもリフレッシュ！
お腹にもうれしい "超" やさしい甘さ
「ソルビトール」も含まれています◎

3月の行事食は… ひなまつり献立でした！

3月6日(金)

- ひなまつりそうめん
- なす田楽
- 豆じゃがカレー炒め煮
- コーヒーゼリー

7月おすすめ食材

「いわしつみれ」7月17日予定

にゅうばい
「入梅いわし」とは…

6～7月に水揚げされる
マイワシのこと。
1年の中でも特に
脂がのっているのが特長！

定番の「塩焼き」はもちろんですが、「刺身」や
「なめろう」「つみれ」として食べるのもおすすめ！

あなたはできてる？

野菜から食べる「ベジファースト」

「ベジファースト」とは…
主食（ごはん・粥・軟飯など）を食べる前に、
サラダや和え物などの野菜の多い小鉢を先に食べること。

食物繊維が
最初に腸へ届く！

血糖値の
急激な上昇を
防ぐ！

よく噛むことで
食べ過ぎを防ぐ！