



みぬま 食ネット



発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



暑くなってきました



アッという間に半年が過ぎてしまいました。これから暑くなってきました。皆さま水分をきちんと取って、熱中症には注意しましょう。また、夏バテにならないように、食事にも気を使えると良いですね。とくにネバネバ食材は栄養豊富なので、積極的に摂取しましょう。そして今月紹介する野菜は「オクラ」になります。「オクラ」には「βカロチン、葉酸（体の調子を整える）」、「カリウム、カルシウム（体の機能を調整する）」、「食物繊維（おなかをすっきりさせる）」が含まれています。また「オクラ」には水溶性の栄養素も多く含まれるので、調理する際は電子レンジなどを使用すると栄養を無駄なく摂れます。



7月5日に「七夕の行事食」を行います。冷たいうどんに温かいつけ汁、天ぷらと冬瓜のそぼろあんかけと暑い時期にピッタリの献立となっております。またおやつにはとても珍しいラムネのようかんをお出します。どうぞご賞味ください。食養部門一同



★オクラを使った夏野菜南蛮漬けのタレ

合わせるものはアレンジしだい

★材料

オクラ	2本
トマト	1/4個
ポン酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
顆粒出汁	こさじ1/2



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①オクラを電子レンジ(600w30秒)で加熱し、火が通っていなければ、さらに加熱をしてから小口切りにする。
- ②トマトはヘタを取り一口大にカットする。
- ③調味料をすべて合わせから、①と②を混ぜ合わせる。
- ④ ③を肉や魚にかけたり混ぜ合わせ器に盛り付ける。

* かけたり、混ぜ合わせる肉や魚は熱いうちに

注) 合わせる野菜は別のものでも大丈夫です。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。