

暑気払いのイベント食を実施しました！

今年の夏は特に暑さが厳しく感じられました。夏バテで体調を崩すことや、食欲が落ちることも少なくありません。8月のイベント食テーマである暑気払いとは、その名の通り「暑さをうち払う」という意味です。東洋医学に基づいた薬膳では夏野菜を食べることで体内の熱を冷ます作用や、水分を補う作用があるといわれています。季節ごとに旬のものを食べることで体調を整える効果が期待できます。

☆体を冷やす効果がある食べ物…胡瓜、トマト、緑豆もやし、緑茶、苦瓜、冬瓜、西瓜など
☆体内の水分を増やす食べ物…胡瓜、トマト、長いも、梅、レモン、スイカ、梨など

人気メニューの天ぷらは定番の海老、夏が旬の鱈、天ぷらには欠かせない夏野菜の南瓜と茄子を軽やかにさっくりと揚げて盛り合わせました。デザートには暑い日にぴったり、見た目にも涼し気な水ようかんをご提供しました。



* 青菜としらすの
混ぜご飯
* 天ぷら盛り合わせ
(海老・鱈・南瓜・茄子)
* トマトと胡瓜の酢の物
* 水ようかん

☆患者様の声☆

- ・全部美味しかったです！（同意見多数）
- ・病院食で天ぷらが食べられるのはすごく嬉しい。
- ・天ぷら美味しい！海老は最後に取っておくの。
- ・混ぜご飯はいいね、毎日味付きがいい。
- ・ようかん久しぶりに食べました、やっぱり美味しいね。
- ・あんこが好きなの、水ようかんが出て嬉しかったです！
- ・糖尿病だから甘い物は控えていたけど大好きだから食べられてよかった。
- ・入院中に食事の楽しみがあると気分が変わります。
- ・花が好きなんだ、このカードは持って帰りますね。
- ・夏らしくていいね～！

