

あおやま通信

梅雨の時期を迎え、紫陽花の花もきれいに咲いてまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。写真は施設内の紫陽花の写真です。汗もかきやすい季節になってきます。脱水や熱中症にはならないように注意していきましょう。



今月の手造り飾り

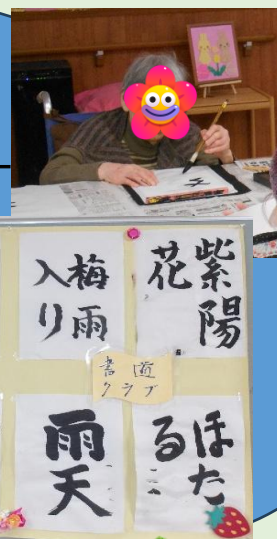
足湯で
ほっと一息



書道

クラブ

—上手に書けた—



栄養科便り

5月23日の昼食で「広島菜の塩焼きそば」を提供しました。

広島菜は、その土地で古くから作られ、その土地の気候風土にあった野菜として確立されてきた「伝統野菜」として知られています。他にも「観音地区の観音ねぎ」や「福山市の青くわい」などの野菜も有名ですね。広島菜に多く含まれているβカロテンは、抗酸化作用により、紫外線・ストレス・喫煙・不規則な生活による細胞や血管の酸化を防ぐ働きがあります。それにより、肌荒れやシミなどの肌トラブルを予防する効果が期待できます。これから暑くなる夏に向けて摂りたい栄養素の1つです。広島で、古くから作り続け、守られてきた広島菜。そして健康・美容にも役立つ広島菜。皆さんも、普段の食事に取り入れてみませんか。



管理栄養士 横山 遥

通信担当 支援相談員：中本 昌志/望月 貴一