

医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

歌って踊ろ～



職員紹介

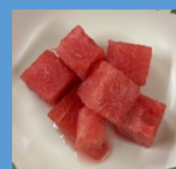
新しく就職した
職員を紹介します。
介護職員/林 哲矢

皆様の生活をご支援できる
ように頑張っております。

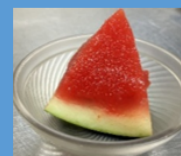
栄養科便り

8月5日(水)おやつの時間に、「すいか」を提供しました。

すいかは、90%以上が水分のため、暑い夏の水分補給にぴったりの食品です。そして、野菜・果物などに多く含まれるカリウムも豊富に含んでいます。カリウムによる利尿作用で、体の熱を逃がして体を冷やす作用や、尿とともに塩分を排出させ、血圧を下げる効果が期待できます。また、カリウムが不足すると、脱力感・食欲不振などの夏バテのような症状がみられることがあります。すいかを食べて、水分補給&夏バテ予防をしていきましょう！



カットすいか



すいかのゼリー

管理栄養士 横山 遥