



～8月に召し上がっていただいた行事食（一例）～

## 8/22（月）デイサービス 夏祭り



ちらし寿司  
すまし汁  
夏野菜のかき揚げ  
いちごのケーキ  
  
(おやつ) アイス



### ～免疫UPに役立つ栄養素～

免疫は健康を保持するために欠かせない機能です。

からだの調子を整え、病原体からからだを守り、損傷を受けた場合には正常に戻すのが免疫の役割です。

免疫機能は、食事で適切な栄養を摂取することで高める事ができます。

**ビタミンA** : 皮膚や粘膜の代謝を正常に保ち、強くする。

人参・モロヘイヤ・かぼちゃ・さつまいも・ほうれん草など

**ビタミンC** : 粘膜を健康に保つコラーゲンの生成。

ピーマン・レモン・ブロッコリー・さつまいも・じゃがいも・果物など

**ビタミンE** : 血行を抑制皮膚の代謝を高める。抗酸化作用を持つ。

魚介類・かぼちゃ・モロヘイヤ・油脂類など

**ビタミンB2** : 粘膜を正常に働かせる。

牛乳・レバー・納豆・卵・のりなど

**鉄分** : 免疫細胞の殺菌力を活性化する。

レバー・肉類・魚類（特に血合い部分）・卵・豆・緑黄色野菜など

**乳酸菌** : 腸の働きを整え免疫力を高める。

納豆・ヨーグルト・味噌・チーズなど



### ～おすすめレシピ～

#### 「さつまいもごはん」



【材料2人分】

こめ	120.0 g
さつまいも	60.0 g
食塩	1.4 g
鮭	2.0 g
黒ゴマ	2.0 g

【つくり方】

- ①米を研ぐ。
- ②炊飯器に米、さつまいも、食塩、酒、水を入れて炊飯をする。
- ③炊きあがったらよく混ぜて、盛り付け後に黒ゴマをふりかける。

