

# 通所リハビリ給食だより



蒸し暑い日が続くようになりましたね。  
みなさん、暑さで体調を崩していませんか？  
栄養をしっかり摂って夏を乗り越えましょう！  
今月はバナナのお話です。

## バナナの日

日本バナナ輸入組合が「8（ば）7（なな）」の語呂合わせで8月7日をバナナの日と制定しました。

バナナは果物で一番の輸入量となっており、健康的にも良いバナナを食べて暑い日を元気に乗り切ってもらいたいと制定したそうです。

参考：日本記念日協会

### ビタミンB2

- ・脂質の代謝を助ける
- ・皮膚、爪、髪 の健康を維持

### ビタミンB1

- ・糖質の代謝を助ける
- ・疲労回復

### 葉酸

- ・たんぱく質の合成促進
- ・貧血対策

## バナナの栄養

### ビタミンB6

- ・神経伝達物質の合成促進
- ・たんぱく質の代謝を助ける

### ナイアシン

- ・脂質やアミノ酸の代謝を助ける
- ・皮膚や粘膜の健康をサポート

バナナは1本あたり90kcal程。  
ビタミンだけでなくカリウム等のミネラルや糖質も  
摂れるため、  
食欲のないときにもおすすめ！



## 8月4日は栄養の日！

イムスグループのセントラルキッチンである  
アイフーズで考案した  
キウイと牛乳を使ったメニューを掲載中。  
当院にお越しの際はぜひご覧ください！  
レシピ集もごさいます。