

平成29年

9月号

# 栄養科だより



## 今月の行事食 おはぎ弁当

お彼岸の時期に必ずお目見えするのが、おはぎ弁当です。あんから手作りするおはぎは、どこか懐かしい味わいで好評です。

(9月21日 昼食の予定です)

## 今月のイッピン!

### 冷製トマトパスタ

暑い日にも食べやすい冷たいパスタです。

トマトソースと生トマトの2種類のトマトが入って、濃厚な味わいなのに、さっぱりといただけます。

(9月4日 昼食の予定です)



今月の  
ちょっとひとこと

結石症の  
予防は食事  
から

腎臓結石や尿管結石は、食生活を見直す事で予防できます。まずは次の9か条を実践してみましょう

### 腎臓結石、尿管結石を防ぐ9か条

1. 肉ばかり食べない
2. 魚卵やレバーを食べ過ぎない
3. お酒はほどほどに
4. 野菜をしっかり食べる
5. あくの高い野菜は、茹でてあく抜きをする
6. シュウ酸を含む食べ物は、カルシウムを含む食べ物と一緒に食べる
7. 塩分は控えめに
8. 水分はこまめに摂取
9. 適度な運動

