

栄養科だより

2026 年

7
月号



今月の行事食 七夕御膳

7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に1度だけ天の川を渡ってあえる日とされています。七夕の行事食はおにぎりや炊き合わせ、七夕ゼリーを盛り合わせた御膳です。皆様の願い事が叶いますようにと願いをこめて作りました。（7月7日 昼食予定）

今月のイッピン

夏野菜とポークジンジャーソテー



豚肉をおろししょうがの入った甘辛い味付けに仕上げました。夏野菜のソテーを添えて季節感を出しました。

（7月24日 昼食予定）



ちょっとひと言

食行動における認知バイアス

○認知バイアスとは

人間の嗜好や判断に影響を与える心理的な傾向や偏りのことです。日常生活のあらゆる場面で発生し意思決定・記憶・判断に影響を及ぼします。

今月は認知バイアスの一つ希少性バイアスを紹介いたします。食選択の際下記の内容を参考にして下さい。

【希少性バイアス】

数の少ないものや、その時、その場所でしか手に入らない限定品が欲しくなること。例としてSNSで人気で品薄状態のものがたまたま入ったコンビニで売られていたため空腹ではないのに買ってしまう。旅行先でおなか一杯なのに食べる。対策としては目的なくお店には近づかないと決める。旅先で食べるものを厳選しておくなど心がけましょう。