



ライフモア NOW 2025年8月10日



行事のお知らせ 8月9日・報告7月後半から

敬老の日の祝い膳
九月十五日

鯛めし
清汁
てんぷら盛合わせ
茶碗蒸し
湯葉と胡瓜の和え物
果物
梨黄桃

おやつ
鯛最中

その他行事

8月15日 行事食 暑気払い
天ぷら・ゼリー寄せなど

8月27日 誕生会
赤飯と誕生日ケーキでお祝い

8月28日 各階夏祭り

9月9日 重陽の節句
菊と栗の献立に

重陽の節句は、菊の花をめで、健康と長寿を願う五節句の一つです。菊の節句ともいいます。

7月8月食事報告 季節の味 夏限定献立の紹介です。8月は冷やしたぬきや冷やし中華も予定しています。



7.19 土用丑の日 うな玉丼



7.23 茄子と唐揚げの薄葛あん

残暑お見舞い申し上げます。

日差しが強いこの時期、脱水だけでなく、気を付けなくてはならないのが紫外線を浴びすぎることです。日焼け以外にも全身に強い疲労感感じることがあります。紫外線は、体内の活性酸素を増加させ、自立神経の乱れや夏バテを引き起こします。食べる紫外線対策も大切です。特に注目したいのが、ビタミンA・C・E(通称ビタミンACE)です。

ビタミンA・Eは油と一緒に食べよう！

ビタミンAを含む食品…ほうれんそう、にんじんなど

ビタミンEを含む食品…アーモンド、ブロッコリーなど

ビタミンA・Eは油に溶ける性質があるので、炒め物など油と一緒に食べることで効率よく吸収ができます。



ビタミンCはサラダやスープで食べよう！

ビタミンCを含む食品…パプリカ、キャベツ、ジャガイモ、オレンジ、キウイフルーツなど。生のまま食べるのもいいですが、ビタミンCは水に溶ける性質があるのでスープにして汁ごと食べるのもおすすめです。

月別 紫外線の強さ(UVインデックス)



