



新緑の季節となりました。寒暖差が大きいので、お体に気をつけてお過ごし下さいね。今月は、見た目も楽しい松花堂弁当をお届けします。調理師さん、スタッフさんの愛情一杯のお弁当です(^_^)

栄養バッチリ！笑夢咲夢特製 松花堂弁当

五月五日(木) お昼ご飯



（お品書き）
 梅じゃこわかめご飯
 赤魚の野菜あんかけ
 厚焼き卵
 野菜の煮物
 なます
 ポテトサラダ
 ほうれん草の胡麻和え
 お吸い物
 デザート（プリン、苺）

気圧や気温の変化が大きい季節の変わり目は、体にも大きな負担がかかります。そのため、体が重く感じたり、気分が優れなかったりと体の不調を感じやすくなります。
 毎日のお食事から体に必要な栄養をしっかり摂って楽しく食べることで、皆さまが笑顔で過ごされることを願っています。

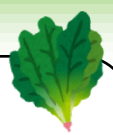
～季節の変わり目に摂りたい栄養～



ビタミンC

ビタミンCは、ストレスがかかると体で使われる量が多くなります。ビタミンCは体内に蓄えておくことができないので、毎日摂りたい栄養素です。
 <多く含む食材> ほうれん草、小松菜、キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、じゃがいも、いちご など

カルシウム



イライラや不安を抑える働きがあります。
 <多く含む食材>
 乳製品、じゃこ、大豆製品、ほうれん草 など
 ★ビタミンDの多い物(鮭やきのこ類)と一緒に食べると体への吸収が良くなります。

たんぱく質

たんぱく質が不足すると、体の筋肉が分解され、体力や免疫力が低下する可能性があります。
 お肉、魚、卵、大豆製品のおかずや乳製品もしっかりと食べましょう。

食物繊維



腸内環境を整え、免疫力をアップさせる効果があります。
 <多く含む食材> 緑黄色野菜、きのこ、海藻類、根菜類、大豆製品 など

SNSでも、皆さんに役立つ情報発信に力を入れています！

●溝口ファミリークリニック YouTube チャンネル

●無料メールマガジン



生活習慣病の予防改善法や
健康の秘訣を紹介！



健康情報を
毎月お届け♪



<監修>
溝口ファミリークリニック
栄養管理室