



こんにちは、口之津病院 栄養管理部です(*^-^*)

今年の花粉症シーズンは特にひどかったという方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。腸には免疫システムの60%が存在するといわれており腸内環境を整えて免疫システムを正常にすると花粉症の緩和が期待できるといわれています。

【おすすめの食べ物】 ヨーグルト・食物繊維が豊富な食材(きのこ類、ゴボウ、海藻など) 青魚(サバ、イワシなど)・チョコレート

【控えたい食べ物】 高脂質なもの(スナック菓子など)メロン・スイカ、トマト
規則正しい生活習慣で腸内環境を整え花粉症を乗り越えましょう。

行事食

～お誕生日会メニュー&ケーキ～



2023.4.21

ロールケーキの
デコレーション
ケーキ



2023.4.21

ミキサー・ゼリー食

4/21介護医療院にてお誕生日とケーキを提供いたしました。

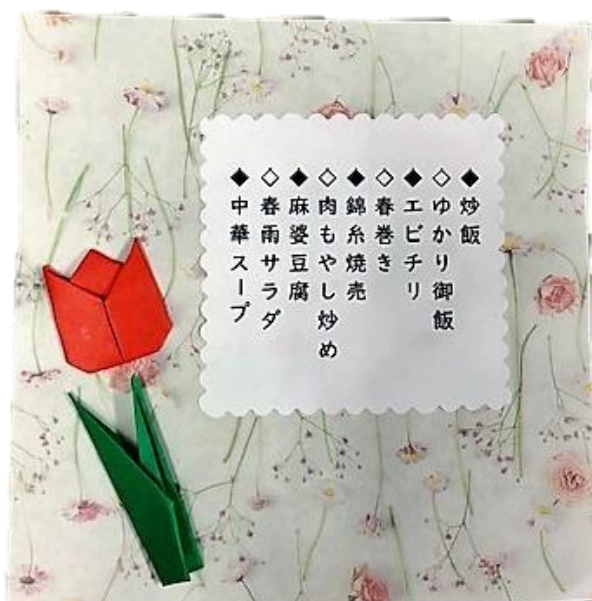


通所リハビリテーション

～松花堂弁当～



2023.4.24



4/24(月)松花堂弁当を提供いたしました(*^-^*)今回は中華料理メニューでした。

お品書き

