

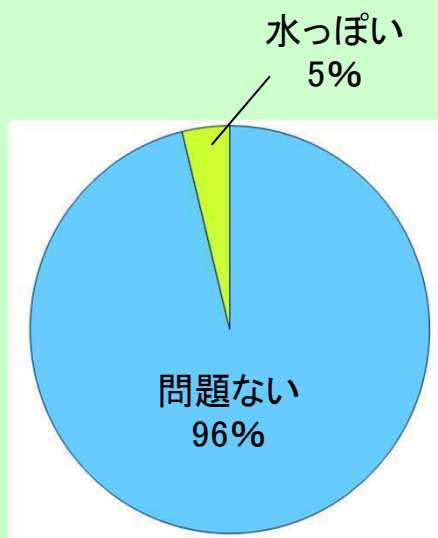
# 米飯のアンケート結果



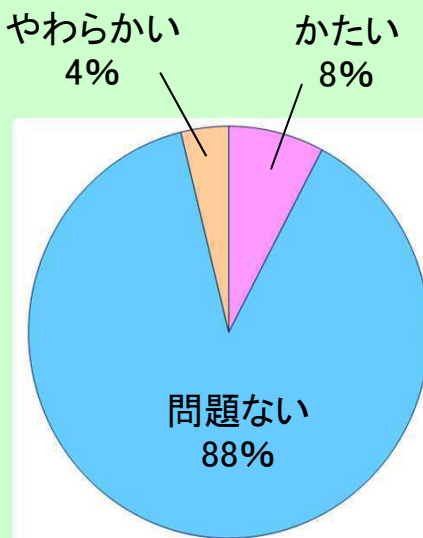
6月26日に、米飯を食べられている方を対象に、アンケートを実施させていただきました。その結果を公表させていただきます。

実施数	72名
アンケート回収	52名
アンケート回収率	72%

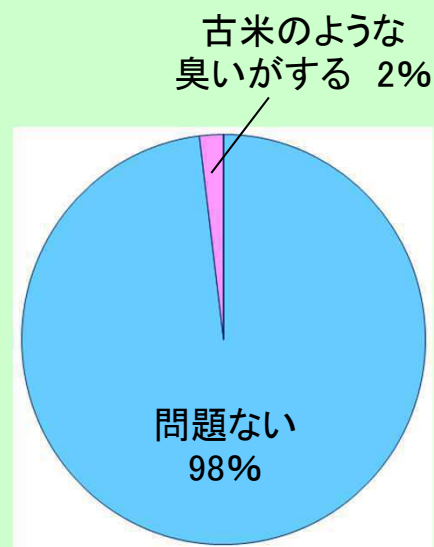
## ご飯の味について



## ご飯の硬さについて



## ご飯のにおいについて



### ※ 頂いたご意見の一部を紹介させていただきます

#### 米飯について

- ◎ パサついている
- ◎ やわらかさも調度よい おいしいです など 計2名
- ◎ もう少しやわらかい方がよい

#### その他食事について

- ◎ おいしく頂いています。最近はいつも完食させて頂いています
- ◎ 明日退院します。おいしく頂きました。ありがとうございました。など 計6名
- ◎ お産でしか入院経験なく初めて手術で入院、家に若い男子がいるのでどうしても肉をいつも使い、主人のために魚系カロリーも使い高くなりがち。  
健康的な食事で美味しい、でも梅干しをいつも使ってます
- ◎ 食材に季節感もあり、メニューにも工夫が見られて大変、満足しています。  
(オクラって美味しいですね 知りませんでした)
- ◎ オレンジの時にむきやすいように切れみを入れたらどうか
- ◎ おかずがまずい。
- ◎ 同じ食材が続いて少し飽きる

貴重なご意見  
ありがとうございます  
ございました！

# 7月 栄養ニュース



真夏日が続く、体がだるい、食欲がないなど「夏バテ」になりやすい季節となりました。日本の風習として、「土用の丑の日」には、ウナギを食べる習慣があります。ウナギには、栄養素の代謝に関わるビタミンB群が多く含まれており、夏バテ予防に効果的です。今年の土用の丑の日は7月25日と8月6日の2日間です。



うなぎ蒲焼き(100g)	
エネルギー	293kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	21.0g
炭水化物	3.1g
ビタミンA	1500 $\mu$ g
ビタミンB <sub>1</sub>	0.75mg
亜鉛	2.7g

土用とは・・・四立(立春・立夏・立秋・立冬)の直前、各季節の最後の約18日間です。  
丑の日とは・・・十二支の中の丑が当たる日のこと。

「土用の丑の日」は、一般的に夏の土用丑を指し、暑さが一番厳しい時期で、精のつく食物を食べる風習があります。精のつく食物として、ウナギや卵、餅などがあり、中でもウナギはエネルギーが高く、DHA・EPAなどの脂肪の他、ビタミンA・B群・D・Eが含まれ、特にビタミンB群が豊富で、夏バテ、食欲減退防止に効果的です。

