



栄養だより

8月号



今年も院内の
OTさんの風鈴が

令和7年8月 横浜丘の上病院 栄養課

まぶしい太陽とともに夏がやってきました。
夏バテしない体づくりに大切なものといえば、
栄養・睡眠・水分補給です。



今月は、旬の夏野菜をメニューに取り入れていきます。

8月7日は「立秋（りっしゅう）」です

この日から暦の上では秋へと移り変わります。

立秋の「立」という字には、新しい季節が始まるという
大切な意味が込められているそうです。



うろこ雲

厳しい暑さが続く毎日の中に、
少しずつ立ちのぼってくる
秋の気配を感じ取りたいですね。



秋の虫の声

いよいよ真夏に突入です。

冷たいものがおいしい季節です。カキ氷など冷たいものを
食べた時、頭が“キーン”と痛くなった経験はありませんか？
『アイスクリーム頭痛』という名前がついているそうです。

そのまんまですね。 頭痛の原因は、

①急激な冷たさを脳が痛みと勘違いする②冷たさを温めようと
血管が膨張するという2つの説が有力なようです。

予防法は超簡単 **ゆっくり食べる事** だそうです。

もしも痛くなってしまった時は舌を上あごに押しあてると良いそうです。

ぜひお試しを☆



今月のひとこと



調理員さんより

給食でお気づきのことやお困りのことがございましたら、
お気軽に栄養課までお問い合わせ下さい。