

栄養便り



みなさんこんにちは。梅雨の時期に入り、じめじめした季節となりました。梅雨が明けると暑い夏がやってきますね！

平成26年15号(7月号)

7月7日は七夕です♪

「棚機(たなばた)」とは日本の禊ぎ行事で、乙女が着物を織って棚にそなえ、神さまを迎えて秋の豊作を祈ったり人々のけがれをはらうというものでした。そのときに使われたのが「棚機」(たなばた)という織り機です。

現在七夕という二文字で「たなばた」と当て字で読んでいるのも、ここから来ていると言われています。

なぜ、笹を使用するのか・・・?

笹の葉は天近くで風に揺られサラサラと音を出します。この音が天上からご先祖様の霊を呼ぶとされている事から、笹は神聖な植物だと言われています。

食塩について

高血圧なら、6.0未満が目標です！

高血圧予防には、一日7.5g(女性)、9.0g(男性)未満に！！

診察室血圧 140/90mmHg未満
家庭血圧 135/85mmHg未満 (高齢者)

血圧の基準値は・・・?

血圧とは・・・?
心臓が全身に血液を送るための圧を血圧といいますが。心臓は毎分4〜5リットルもの血液を全身に送り続けています。

血圧とは・・・?

○7月の栄養アドバイス○

6月19日(金) お誕生日会

6月20日(金) 駅弁当 横浜 ~中華弁当~



7月7日(月) 七夕祭り

7月18日(金)予定 徳島県 醤油めし

○7月の行事食紹介○