

えいよう通信

2014年
2月号

発行
介護老人保健施設 いたむろ
栄養課

ノロウイルスに 注意！

ノロウイルスとは手指や食品を介して食中毒を起こすウイルスです。特に冬季に流行します。

施設内での感染を予防するため、御家族様から入所者様への差し入れの食品は、面会時に食べきれぬ量のみとさせていただきます。



栄養素はそれぞれ単独ではなく、サポートし合って働いていきます。炭水化物、たんぱく質、脂質の三大栄養素もビタミン、ミネラルのサポートがあって初めて代謝がスムーズに行われます。体に必要な栄養素をすべて含む食品はありません。多様な栄養素を含んでおり、完全栄養食品といわれる卵や牛乳ですら、ビタミンCは含まれていません。また、同じたんぱく質でもそれを構成しているアミノ酸が異なります。人間の体内で合成出来ないアミノ酸を必須アミノ酸と言います。ひとつでも不足していると、それにより栄養素が制限され、米はリジンが不足しているため、リジンを十分に含む大豆を一緒に摂ることができず、栄養価をあげることができません。

食事はバランスよく

料理サークル
おふくろの味友の会 1月
4F 春巻、から揚げ、
大学芋
3F 手打ちうどん
2F 恵方巻き



春巻きに挑戦！



♡ ほっと スタッフ ♡

早くも2月になりました。旧暦では1年の始まりを立春(2月4日)と考えていました。「大寒(1月20日)から立春までが1年のうちで最も寒い季節であり、立春が過ぎると少しずつ寒さが緩み始め春の気配が近づいてくる」とされています。

しかし、いたむろはこれから寒さが厳しく、雪もたくさん積ってくる時期になります。寒さで気分も暗くなってきます。

そこで、みなさん笑顔で過ごしていきましょう。「幸せだから笑うのではない、笑っているから幸せなんだ」ある本に書いてあったのですが、私は妙に納得してしまいました。笑うことで気分も上がり、免疫力も上がります。

体調を壊しやすいこの季節を笑顔で乗り切り春の訪れを、待ちたいと思います。 5F 理学療法士 羽生田より



2014年お正月のおせち料理です。

