

えいよう通信

2016年
3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。施設内での感染を予防するために、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。御協力をお願いいたします。

♡ ほっと スタッフ ♡

いつもお世話になっております。5F、女理学療法士の岩田です。

私は日頃より「楽しくなければ続かない」と考え、皆様と楽しく笑いながら運動を行えるよう心がけております。運動するにも、笑うにも、エネルギーは必要不可欠です。栄養満点のお食事を、元気いっぱいもりもり食べて、リハビリテーション室でもあははおほほと楽しく笑いながら、運動できるように力を付けていただければと思います。なんだか食欲のない方も、ゲラゲラ笑っているうちに、おなかすいてくるかもしれません。気晴らしがてら、素敵な笑顔を見せに、是非5階リハビリテーション室へお気軽にお越しください。

5階 理学療法士 岩田より



今月の料理サークル活動は・・・

2F 太巻き

3F 三色おはぎ

4F 五目いなり寿司

久しぶりのお料理にも皆さん積極的に参加され、楽しいひと時を過ごしました。



えいよう日記

日中暖かく感じられることも多くなりました。暦の上ではもう春ですが、朝晩はまだまだ寒さが残ります。今回は寒さの話です。寒さは3つに分けられます。「湿気寒（しげさむ）」・・・冷たい雨が降り湿気の多い寒さ、「風冷え（かぜびえ）」・・・木枯らしなどが吹き体感温度が寒く感じられること、「底冷え（そこびえ）」・・・よく晴れた日の朝に足元からキーンと冷える寒さ。

皆様ご存知でしたか？（私は底冷え以外は知りませんでした）

知っていますか？
最近の食事と危険性

最近食品の危険性や発がん性が話題を集めています。特に「アクリルアミド」はポテトチップスのように高温で加熱する料理に多く発生する物質で、発がん性があると報告されました。ポテトチップスの他にはクッキーやかりんと、コーヒーやほうじ茶などに多いそうです。

また、清涼飲料水に含まれる人工甘味料を摂りすぎるとうつ病を引き起こしたり、栄養ドリンクに含まれるカフェインを摂りすぎることや不整脈などの症状がでる危険があるという事です。栄養ドリンクは身体に良いというイメージがありますが、医学的な効能は実証されていません。何を食べるにも食品の良し悪しを十分見比べたいものです。