

# ◆前回のいきいき健康教室

参加していただいた皆さん。お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。

平成30年 4月24日(火) 15:00~15:30

テーマ:花粉症対策

☆アレルギー疾患(花粉症)を予防する効果のある食事

①腸内環境を整える

◎発酵食品を積極的に

腸内の善玉菌を増やして、免疫細胞を活性化♪

主な食品:漬物(ぬか漬け)、ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ、乳酸菌飲料

◎食物繊維を積極的に

水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく

水溶性:野菜、果物、海藻類 不溶性:穀類、豆類、ナッツ類

②粘膜や細胞の強化

◎たんぱく質、ビタミンを意識的に

レバー、うなぎ、サンマはたんぱく質、ビタミンA、B2、B6を多く含む

優秀食材

◎肉より魚(特に青魚)を選択

青魚にはアレルギーの炎症を抑制する良質な脂(EPA、DHA)が豊富!

主な食品:サバ、サンマ、イワシ、アジなど

③免疫細胞を活性化

◎ぬめり成分をもつ食品(特に海藻)を多くとる

フコイダン…腸内をきれいにし、腸の免疫を高めアレルギー症状を抑える

主な食品:もずく、昆布、わかめ、ひじき、オクラ、モロヘイヤなど

◎きのこ料理を1日1皿はとる

β-グルカン…免疫細胞を正常にして、アレルギーを抑える。



## ◆いきいき健康教室(参加費無料)

皆さんが、いきいきと健康に過ごすための教室です。

当院の管理栄養士が、皆さんにわかりやすくアドバイスいたします。

予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できます。

参加される方は、1階談話室(お食事・ご休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時:偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日 15:00~15:30

(\*^\_^\*)参加者の方に、サンプル食品をさしあげています♪

次回は、 6月 26日(火)  
15:00~15:30

テーマ:(仮)食中毒予防について



## ◆行事食(3・4月)

☆お楽しみ主食Dayとは？・・・暦行事の他、主食に変化を加えイベント食として提供しているのが”お楽しみ主食Day”です。通常の主食は白いご飯ですが、ご飯・麺・パンなどにひと手間を加え味付けしたものを提供しています。また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。

3/3 ひな祭り



3/21 春分の日



3/29 ☆五目炊き込みご飯



4/6 ☆深川風御膳



4/17 お誕生日会



3/15 ☆牛丼



3/25 ☆海老ピラフ



4/3 ☆お花見御膳



4/12 ☆五色丼



4/29 昭和の日



## ◆今後の行事食予定

5月 3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 子供の日  
 8日 ☆釜飯弁当 13日 母の日 15日 お誕生日  
 17日 ☆小柱のかき揚げうどん 18日 ☆あんかけ海老炒飯 22日 ☆とろっと卵のオムライス  
 28日 ☆ひじきいなり寿司 29日 ☆竹の子ご飯&フライニ品盛り

6月 3日 ☆シーフードパエリア 4日 ☆しらす昆布&煮物盛り 8日 ☆高菜炒飯&肉団子スープ  
 10日 ☆舞茸ご飯 14日 お誕生日会 15日 ☆冷やし中華 17日 父の日  
 19日 ☆サラダ巻き 21日 五穀ご飯&揚げだし豆腐 24日 すき焼き 29日 ☆山菜おにぎり