

◆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 2月27日(火) 15:00~15:30

テーマ: ~食品の遺伝子組み換え表示~

遺伝子組み換え・・・自然交配ではなく遺伝子を直接操作してつくられた種

良い点

- ・虫に強い、乾燥に強い、病気に強い、栄養強化など、特性を強化できる
- ・除草作業の効率化
- 乾燥や塩害など本来は見合わない土地でも栽培可能になることで食糧問題の解決
- 安定供給できることで価格の高騰の心配が減る

悪い点

- ・必要以上に農薬が使用される。害虫が死んでしまうような遺伝子組み換え農作物の人への影響が心配される。
- ・遺伝子組み換えによりつくられた農産物の安全性の根拠は不明確。子や孫の代への影響も心配される。
- ・動物実験での健康被害報告がある
(白血病、癌、肝臓や腎臓などの臓器障害、寿命の短縮、不妊・・・)

安全な食品の選び方

- ・「遺伝子組み換えでない」表示のものを購入
- ・国産の物を購入
- ・加工食品を減らして素材から調理する
- ・原材料で4番目以降に遺伝子組み換え作物表示義務の食品が記載されている場合は、遺伝子組み換えを疑う

油・・・国産のものか、輸入許可されている遺伝子組み換え作物以外の原料できた油を選ぶ

たんぱく源・・・肉に偏らず、魚、植物性たんぱく質を積極的にとる



◆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、 4月 24日(火)
15:00~15:30

テーマ: (仮)花粉症について



◆行事食(1・2月)

☆お楽しみ主食Dayとは？・・・暦の行事の他、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。

1/1 お正月メニュー おせち



1/2 お正月メニュー ちらしずし



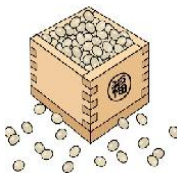
1/3 お正月メニュー おこわ&天麩羅



1/8 ☆五目稲荷ずし



1/19 ☆オムライス



2/3 節分 恵方巻き



2/11 建国記念日



2/14 バレンタインデー



2/19 お誕生日会



2/26 ☆あんかけ海老炒飯



◆今後の行事食予定

- | | | | |
|----|---------------|-----------------|------------------|
| 3月 | 3日 ひな祭り | 8日 郷土料理 鶏飯 | 15日 いなりずし |
| | 16日 ☆山菜炊き込みご飯 | 27日 黒米御飯&手作り春巻き | 28日 ☆二色パン&グラタン |
| | 29日 ☆五目炊き込みご飯 | | |
| 4月 | 3日 花見御膳&信田巻き | 6日 ☆深川ご飯&天麩羅 | 12日 ☆五色丼 |
| | 16日 ☆海鮮ピラフ | 17日 お誕生日会 | 23日 ☆ガーリックきのこライス |
| | | | 29日 昭和の日 |