

◆前回のいきいき健康教室

平成31年 4月23日(火) 15:00～15:30

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。

テーマ：病気予防と野菜効果

高血圧予防

カリウムは体の塩分の排出を促し、血圧を下げる効果があります。

骨粗鬆症予防

緑黄色野菜には**カルシウム**が豊富に入っています。



高血糖・脂質異常症予防

食物繊維は糖や脂質の吸収を緩やかにし、血糖値やコレステロールの上昇を抑えます。

動脈硬化・がん予防

ビタミンC、Eなどがもつ**抗酸化作用**が、コレステロールを下げたり免疫力を高めたり、がんの原因になる活性酸素を消去する働きがあります。

肥満予防・便秘解消

低脂肪、低エネルギーの為、満腹感を得やすく食べ過ぎを防ぎます。また**食物繊維**は腸内環境を整え便秘の予防になります。

◆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、栄養や食生活に関するアドバイスをいたします。予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できますので、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、令和元年 6月 25日(火)
15:00～15:30

テーマ：老けない体づくり
～抗酸化食品を摂ろう～ (予定)



◆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



3/4 ☆お楽しみ主食Day



3/15 ☆お楽しみ主食Day



3/21 春分の日



3/28 ☆お楽しみ主食Day



4/3 花見御膳



4/3 ☆お楽しみ主食Day



4/11 ☆お楽しみ主食Day



4/29 昭和の日



4/30 退位の日



◆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 |
| | 14日 ☆五目そば | 17日 ☆あんかけ海鮮炒飯 | 20日 お誕生日会 |
| | 23日 ☆オムライス | 28日 ☆ひじき稲荷 | 30日 ☆筍ご飯 |
| 6月 | 2日 ☆シーフードパエリア | 7日 ☆高菜炒飯 | 9日 ☆舞茸ご飯 |
| | 13日 お誕生日会 | 14日 ☆冷やし中華 | 16日 ☆炊き込みご飯 |
| | 18日 ☆サラダ太巻き寿司 | 23日 ☆そら豆ご飯&すき焼き | |
| | 28日 ☆山菜おにぎり&唐揚げタルタル風 | 30日 ☆さつま芋五穀ご飯 | |