

# ◆前回のいきいき健康教室

令和元年 6月25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: **老けない体づくり~抗酸化食品を摂ろう!**

<b>ビタミンC</b> 赤・黄ピーマン、ブロッコリー、レモン、いちご 等 	<b>ビタミンE</b> アーモンド、落花生、ごま、かぼちゃ 植物油等 	
<b>ポリフェノール</b> <b>〈アントシアニン〉</b> ブルーベリー、赤ワイン、なすび、いちご、ぶどう 	<b>〈タンニン類〉</b> タンニン お茶や柿の渋味成分 カテキン お茶の主成分 	<b>〈フラボノイド〉</b> ケルセチン 玉ねぎ、赤ワイン プロッコリー、ココア イソフラボン 大豆など 
<b>カロテノイド</b> <b>〈カロテン類〉</b> β-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ α-カロテン・・・にんじん、かぼちゃ リコピン・・・トマト、スイカ 	<b>〈キサントフィル類〉</b> アスタキサンチン・・・サケ、カニ、エビ ゼアキサンチン・・・ほうれん草、パパイア ルテイン・・・ほうれん草、ブロッコリー 	

♪間食で積極的に摂りたい食品

・無塩ナッツ ・ダークチョコレート ・ごま、大豆のお菓子

〈抗酸化物質を摂るためには〉

抗酸化物質のほとんどは、日頃から食べている野菜・果物などに含まれています。

また、抗酸化物質の働きを助け、その効果を高めるミネラルも必要です。

**主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をとるよう心がけることが抗酸化作用を発揮できる近道になります。**



## ◆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 8月 27日(火)  
15:00~15:30

テーマ: 夏バテ予防の食事(仮)



## ◆行事食(5・6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、混ぜご飯のように具材を加え味付けしたもの等を提供しています。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。

5/3 建国記念日



5/5 子供の日



5/30 ☆筍ご飯&フライ盛り



6/13 お誕生日会



6/18 ☆サラダ巻き



5/4 みどりの日



5/28 ☆五目稲荷



6/9 ☆舞茸ご飯



6/16 ☆桜エビと新生姜の炊込みご飯



6/28 ☆山菜にぎり



## ◆今後の行事食予定

7月	5日☆そら豆ご飯	7日七夕
	15日海の日	18日お誕生日会
	22日☆あんかけ海老炒飯	27日土用の日
8月	1日☆ガーリックライス	2日☆冷やし中華
	9日☆赤米	11日山の日
	20日☆手作りカレー	25日☆ひじきご飯

12日☆青菜ご飯
21日☆枝豆ご飯
28日☆シーフードピラフ
4日☆黒米
15日お誕生日会
29日☆さつま芋五穀ご飯