

◆前回のいきいき健康教室

令和元年 12月24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: 食品添加物について知ろう!



どんな物に添加物が入っているの?

加工食品・冷凍食品・主食・調味料・お菓子・ドリンク等…様々な食べ物に使われています

危険性は?

- ・発癌性やその疑いがあるもの
- ・肝臓や免疫などに障害をもたらす可能性があるもの
- ・悪玉活性酸素の発生や免疫力低下、メタボリックシンドロームの危険性が発生

食品添加物の見分け方

- * / (スラッシュ)、“(アミノ酸等)” からの後ろの表記は添加物
- * 使用目的が記入されている
- * カタカナで記入されている
- * 化学記号 (Na, K等) で書かれている
- * 色の文字が付いている

食品添加物から身体を守ろう!

- ① 食物繊維の多い食べ物を摂る
- ② 免疫力をアップさせよう
- ③ メタボリックシンドロームを予防しよう



◆いきいき健康教室(参加費無料)



あけましておめでとうございます。今年も皆様の”声”に耳を傾け、健康に役立つ情報をお届けしていきたく思います。どうぞ宜しくお願い致します。 栄養科一同

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
(*^*)参加者全員に、サンプル栄養食品をさしあげています♪

次回 2月 25日(火) 15:00~15:30
テーマ: 高血圧と食事



◆行事食(11・12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。

11/3 文化の日



11/12 ☆ちゃんぽん



11/18 ☆手作りカレー



11/23 勤労感謝の日



11/28 ☆ちらし寿司



12/5 ☆舞茸御飯



12/22 ☆茄子のミートソースパスタ



12/24 クリスマスイブ



12/25 クリスマス



12/31 大晦日



◆今後の行事食予定

1月 1～3日 おせち料理
20日 お誕生日会
28日 ☆おでん

2月 3日 節分
11日 建国記念の日
23日 天皇誕生日

7日 七草粥
23日 ☆あんかけ海老炒飯
31日 ☆エビピラフ
4日 ☆鶏そぼろ丼
14日 バレンタインデー
24日 ☆あんかけ海老炒飯

13日 成人の日
26日 ☆オムライス
6日 ☆ひじき御飯
17日 お誕生日会
27日 ☆おにぎり