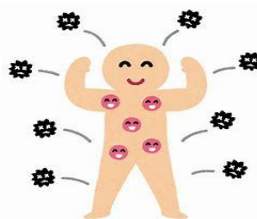


～今こそ健康な体をつくりましょう♪～



◆ 腸を元気にして免疫力をアップ！！

腸は、ウイルスや病原体などが侵入してくるリスクが高い場所のため、免疫細胞が多く、体全体の免疫細胞の約6～7割が腸に集まっているといわれています。免疫力を高めるには、腸の環境を良好に保ち、その働きを活発にすることが大切です。

[免疫力を高める効果が高いといわれている食品]

きのこ類

食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。

また食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があるといわれています。



発酵食品

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれ、腸内の善玉菌を増やす効果があります。



免疫力を高めるためには、同じ食材ばかり食べるのではなく、バランスの良い食事をこころがけましょう。

また、適度に体を動かし十分に睡眠をとるなど実践していきましょう。

◆いきいき健康教室(参加費無料)

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♪

～お知らせ～

新型コロナウイルスの感染予防対策として、いきいき健康教室はしばらくの間お休みさせていただくこととなりました。

今後の開催は未定ですが、状況が落ち着きましたら改めて日程のお知らせをいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

一日も早く終息の兆しが出ることを心から願うばかりです。

また皆様にお会いできる事を楽しみにしております。



◆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いるのが”お楽しみ主食Day”
通常の主食に、具材を混ぜ合わせ味付けしたり形どりの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。



3/3 ひな祭り



3/13 ☆鶏飯



3/15 ☆山菜炊き込み御飯



3/20 春分の日



3/26 ☆五目炊き込みご飯



4/3 ☆花見御膳



4/10 ☆深川風御飯



4/16 お誕生日会



4/20 ☆ガーリックライス



4/21 ☆五食丼

◆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 |
| 10日☆あんかけ海鮮炒飯 | 18日お誕生日会 | 19日☆釜飯弁当 |
| 22日☆オムライス | 24日☆筍ご飯 | 28日☆ひじきいなり |
| 6月 1日☆おにぎり&煮物盛り | 5日☆高菜炒飯&肉団子スープ | 9日☆パエリア |
| 12日☆冷やし中華 | 14日☆桜えびと新生姜の炊込みご飯 | 16日☆サラダ太巻寿司 |
| 18日お誕生日会 | 21日父の日 | 14日☆さつま芋五穀ご飯 |
| | | 28日☆そら豆ご飯 |