

秋の昼食会(11月~12月)

今年度は生食用魚介類の使用解禁に合わせ、秋の昼食会を11月からの開催としました。夏の昼食会から少し時間が空いてしまい、ご利用者の皆様は心待ちにしていちゃったようです。



お蕎麦
カツペ壽
び天と秋の揚げ
木の蔭の糠
お見せ汁
茗の清汁

乾燥肌に効果的な 栄養素・食材は？

肌の乾燥が気になる季節になりました。必須脂肪酸・亜鉛・ビタミンAなど、肌に良いとされる栄養素はたくさんあります。これらの栄養素は肌の健康を維持したり、再生を助ける働きをしますが、新しい細胞の原料となる「蛋白質」が不足している場合は、十分に効果を発揮することができません。

蛋白質は筋肉の原料でもあり、要介護状態や寝たきりを引き起こすとされる、ロコモティブシンドロームの予防にも必要な栄養素です。

食事摂取基準では1日の推奨量は50歳以上の男性60g、女性50gです。肉・魚・大豆料理を必ず毎食1品、献立に取り入れるようにしましょう。



私のお勧め ラビ食

★ピーナッツ★
★味噌★

A 看護師のお勧めのメニューです。一見、地味ではありますが、ご飯がすすむ味です。当施設では温豆腐にかけて提供しています。

【作りやすい分量】

バターピーナッツ	50g (粗みじん)
赤味噌	70g
砂糖	30g
みりん	30g
だし汁	10g

✂ 材料を鍋に入れ、弱火でお好みの硬さになるまで煮詰めて下さい。

