

冬の昼食会(1月~3月)

今回は嗜好調査の「好きなメニュー・食べたいメニュー」不動の第1位、にぎり寿司を提供しました。お寿司の下には、渡辺主任が飾り切りをほどこした笹の葉が敷かれています。ご利用者様から「ワー！きれい！」と歓声が上がっていました。



お書
き
び
壽
び
天と鰯
の天ぷ
ら
あ
蕪
の糺
梅
(藜
)
め
麩
の清
汁



定期的に体重を測っていますか？

食事摂取基準(2020年版)は高齢社会の更なる伸展を踏まえ、高齢者の低栄養・フレイル予防を新たに視野に入れ、策定されました。フレイルとは健常状態と要介護状態の中間的な段階と位置付けられています。

高齢期の体重管理は「メタボ対策」から「フレイル予防」へと変化しています。65歳以上の目標とするBMIの範囲は21.5~24.9となり、下限が引き上げられました。

BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される値です。ご自分の目標体重は、身長(m)×身長×BMIで計算することができます。身長150cmの場合は「1.5×1.5×21.5=48.3kg」~「1.5×1.5×24.9=56.0kg」が目標体重となります。

また6ヶ月で2~3kg以上の体重減少がある場合も注意が必要です。

