

昨年度より発行しております栄養科だよりも2年目を迎えることができました。今年度も当施設で提供しているお食事や栄養に関する話題をお届けしていきたくと思います。よろしくお願いいたします。

## 春の昼食会(4月~6月)

昼食会では毎回、手作りのデザートを提供しています。今回は昔懐かしい「喫茶店のクリームソーダ」をイメージした「メロンソーダゼリー」です。炭酸が口の中でシュワっとはじける、爽やかな仕上がりになっています。「かわいい!」「美味しい!」と皆さんに喜んでいただきました。



### お品書き

生ハムのロール寿司  
天ぷら盛り合わせ  
花しんじょの煮物  
メロンソーダゼリー  
桜麩の清まし汁

### 新型コロナウイルス ~栄養面での対処~

低栄養状態では感染症を  
発症しやすくなります。高齢者では活動量が低下し、食欲が減退する事でフレイル(身体的・精神的な脆弱状態)に陥りやすく、これが感染のリスクを増大します。まずは適切なエネルギー量を摂取する事、特に蛋白質を多く摂るよう心掛けて下さい。またビタミン・ミネラルも大切な栄養素で、新鮮な生野菜や果物に多く含まれています。

ラジオ体操など、家の中でもできる運動の工夫も必要です。適正な栄養を通して抵抗力を高め、新型コロナウイルス感染症から身を守りましょう。



### 私のお勧め ラビ食

今回は通所リハスタッフ2名から推薦のあった「魚の南蛮漬け」です。「揚げてから漬けるって、家

ではなかなか作れないから、職員食でしか食べる機会がないけれど、とっても美味しい。」とのコメントを頂きました。

