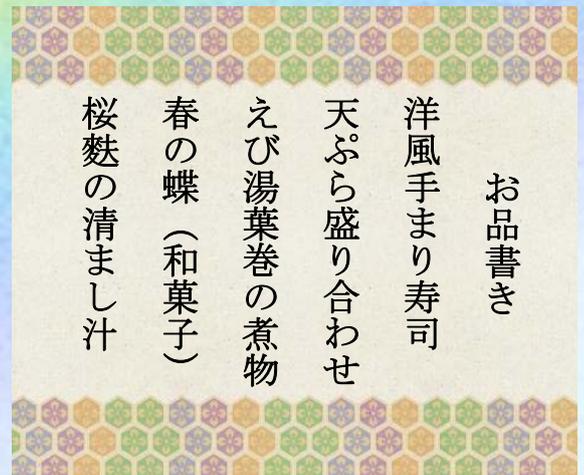


## 春の昼食会 (4~6月)

今回のメイン料理はちょっとおしゃれな洋風手まり寿司です。見た目の可愛らしさも皆様に楽しんでいただけたようです。デザートは蝶々をイメージした手作り和菓子です。「量が多くて食べきれないわ〜」とおっしゃりながら、皆さん、完食されていました (^^)



## 介護食における「おやつ」の役割



長らくコロナ禍で外出を控えることにより以前に比べ、買い物の回数も減っているのではないのでしょうか。その為、食生活が単調になるケースが見受けられます。同じものばかり食べていると、低栄養を招きやすい上に、食事そのものへの関心が薄れやすくなってしまいます。

おやつを取り入れることで、いつもの食事と見た目や味、食感も変えることができ、また食事とは違った楽しみや喜びを得ることで、食欲低下の予防にも役立ちます。

おやつ=甘いものではなく、お好み焼きや肉まんのように、エネルギーやタンパク質、野菜類が同時に取れるものを選択するとメニューの幅が広がります。高齢になると喉の渇きを感じにくくなり、脱水症状に陥りやすくなるので、汁物や果物など水分も一緒に摂れるおやつを選ぶのも良いでしょう。



エネルギー・蛋白質 UP!

時間を決めて、食べ過ぎには注意しましょう