栄養だより 令和2年 3月号









一生活習慣病を防ぐ一

豊かな生活のつけが健康をおびやかす。生活習慣病はふだん何気なく行っている日常の習慣が積み重なって発症します。「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」などいったんかかると治りにくい病気をはじめ、日本の三大死因である「がん」「心臓病」「脳卒中」も生活習慣の延長線上にあります。原因はかたよった食生活(好き嫌い、食べ過ぎなど)、運動不足、ストレス、たばこ、飲酒などがあげられますがなかでも大きな要因を占めるのが食生活です。日本人の食生活は欧米化がすすみ、高エネルギー、高脂肪食になりました。それにともなって生活習慣病は増え続け、近年では若い人にまで広がっています。

好きなものをいつでも食べられる時代。食生活の自己管理が求められます。肉ばかりや脂っこいものばかり食べていませんか?野菜をちゃんと食べていますか?朝食抜きの生活を続けていませんか?お菓子ばかり食べていませんか?施設では栄養のバランスを考え、カロリー計算をして食事を提供しています。好き嫌いせずにできるだけ食べるようにして下さい。施設の食事以外の物を食べるときは食べ過ぎに注意して健康にこころがけて下さい。



∼ウィルス感染の予防~

コロナウィルスが日に日に広がり 毎日ニュースで話題になってといっていることのでいます。色々わかい特効薬もないのであり、特効薬もないのですがいかがます。インザウでは、カーとのでは、カー





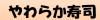
2月はお寿司、鍋料理、誕生会、バレンタイン、デイ食レク(手作りコロッケ)と盛りだくさんでした。



















誕生会







ゆずみそ鍋







デイ食レク〈手作りコロッケ〉





