

栄養だより 平成31年3月号

一お元気で過ごしていただくための食生活一



老化を遅らせるための食生活指針

- ① 欠食は避けましょう
- ② 動物性たんぱく質を十分に
- ③ 魚と肉の割合は1対1程度に
- ④ 肉は偏らないように、様々な種類を
- ⑤ 油脂類の摂取不足に注意
- ⑥ 牛乳は毎日飲みましょう
- ⑦ 野菜は緑黄色野菜、根菜類など豊富な種類を毎日食べましょう。
- ⑧ 食欲がないときは、特におかずを先に食べてご飯を残しましょう。
- ⑨ 食材の調理法や保存法を習得しましょう。⑩ 酢、香辛料、香り野菜を十分とりいれましょう。
- ⑪ 調味料をおいしく使い、おいしく。⑫ 和風、中華、洋風と様々な料理をとりいれて。
- ⑬ 会食の機会を豊富につくりましょう。⑭ 噛む力を維持するために義歯は定期的に点検を。
- ⑮ 健康状態を積極的にとりいれましょう。

毎日これらの食品をとりましょう・・・肉類・魚介類・卵・卵製品・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・海藻・いも類・果物・油脂類・緑黄色野菜

病気になるために・・・①体をうごかしましょう。②バランスよく食事を食べましょう。
③ 適切な時間眠りましょう（お昼寝は30分まで）④ 毎日何度が笑いましょう（作り笑いでもOKです。）⑤ お口の中を清潔に⑥ お腹の調子も整えましょう⑦ 深い呼吸をすることも大切です。

〇旬の食材 鯛〇

鯛は良質のタンパク質を豊富に含み、脂質が少なめなのが特徴です。良質なタンパク質は、体力、筋力、免疫力を向上させ、代謝活動を促進する働きがあります。多価不飽和脂肪酸のドコサヘキサエン酸（DHA）とエイコサペンタエン酸（EPA）もしっかりと含み、「腐っても鯛」といわれるのは、昔鯛は滅多に食べられない高級魚だったことからきていますが、栄養学的にも脂質が少ないので鮮度の低下が遅く、うま味成分のイノシン酸の分解速度も遅いので、味も長く保たれるという特徴を持っています。

★3月の行事予定★

3月 3日（日）ひな祭り

3月21日（木）春分の日

3月26日（月）旬の食材の日（鯛）
（鯛めし）

※7日・14日・21日・28日やわらか食提供

●2月の実施行事食



2月3日 節分
巻き寿司・いなり寿司



2月14日
バレンタインデー
オムレツ・ハートのコロッケ



2月22日
握り寿司

