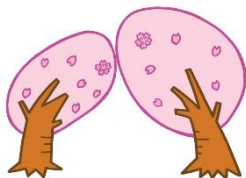


そよ風荘だより



今年も桜が満開となり、春の訪れを感じる暖かい季節となりました。管理栄養士による「食事バランスについて」のお話しと3月のフロアのご様子を紹介させていただきます。

栄養課から - 食事バランスについて -

5大栄養素をうまく摂ろう

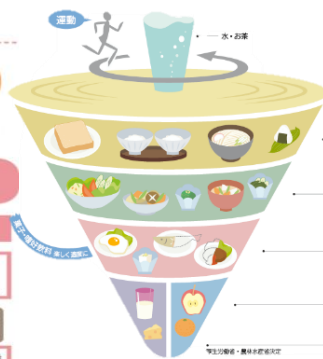
三大栄養素のタンパク質、炭水化物、脂質は、食べたものをエネルギーに転換する重要な栄養素であり、その代謝をサポートするのがビタミン、ミネラルです。これらを合わせた5大栄養素がしっかりと摂れる食生活がバランスの良い食事の理想とされます。

食事バランスガイド

それぞれの生活スタイルで理想的な栄養バランスは異なります。頭ではわかっている、忙しい毎日の中での管理は難しくなります。そんなときに活用したいのが、厚生労働省と農林水産省が共同で策定した「**食事バランスガイド**」です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にさせていただけるよう、組み合わせとおおよその量を示したものです。主食をはじめとする5つの料理区分それぞれに、「4~5」など1日分の**SV値（食事の提供量の単位）**が示されています。1日に必要な目安のSV値になるよう組み合わせで献立を立ててみるのもよいでしょう！

またバランスをコマであらわすことができ、SV値のバランスが悪いとコマが大きく傾き、バランスの悪い食事となります。きれいな安定したコマを目指してみましょう

「1つ」の基準となる 主な料理と目安量	主食 【ごはん、パン、麺】	ごはん 小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個		
副菜 【野菜、きのこ、いも、海藻料理】	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	具だくさんのみそ汁	主菜 【肉、魚、卵、大豆料理】	冷奴	納豆	目玉焼き
牛乳・乳製品	牛乳コップ 半分	チーズ 1かけ	ヨーグルト 1パック	果物	ミカン1個	リンゴ半分	カキ1個



- 1日分
想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)
- 5.7 **主食**(ごはん、パン、麺)
こまの面積が全体の約4割程度
- 5.6 **副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
こまの面積が全体の約1割程度
- 3.5 **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
こまの面積が全体の約1割程度
- 2 **牛乳・乳製品**
こまの面積が全体の約1割程度
- 2 **果物**
こまの面積が全体の約1割程度

1日に必要なエネルギーと食事量の目安

	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9歳 身体活動量 低い ^{※1}	1,400kcal ~2,000kcal	4~5つ	4~5つ	3~4つ	2つ (子どもは 2~3つ ^{※2})	2つ
70歳以上 身体活動量 ぶつう以上 ^{※1}	2,200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ (子どもは 2~3つ ^{※2})	2つ
10~11歳 身体活動量 低い ^{※1}	2,400kcal ~3,000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ (子どもは 2~4つ ^{※2})	2~3つ
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ぶつう以上 ^{※1}						
女性						
6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い ^{※1}						
12~17歳 18~69歳 身体活動量 ぶつう以上 ^{※1}						

5大栄養素を意識しやすい定食スタイル

副菜 小松菜の納豆あえ 栄養素 タンパク質、ビタミンC、カルシウム、カロテンなど	主菜 鮭の照り焼き 栄養素 タンパク質、ビタミンD、ビタミンB群など
主食 玄米ご飯 栄養素 炭水化物、食物繊維、ビタミンB1など	汁物 かぼちゃと豚肉の味噌汁 栄養素 βカロテン、ビタミンB1、ビタミンE、タンパク質など

他にも、5大栄養素の摂取は、理想の栄養バランスをとるには、**主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた「定食スタイル」**を意識すると、理想に近い栄養バランスが取りやすくなります。余裕があれば、食事バランスガイドの牛乳や果物も取り入れてみましょう。

参考資料：(大塚製薬) <https://www.otsuka.co.jp/oxygen-lab/nutrition/meal.html>



そよ風荘の桜が満開になりました。

3階入所フロア

3月18日(水)お誕生日会と輪投げゲームを行いました。ゲームではペットボトルを的にした輪投げを行い皆様熱心に的を定められ「なかなか難しいな〜」「もう一回挑戦してみるわ〜」と大盛り上がりでした。おやつには、クレープとひなあられ・甘酒を召し上がって頂き、皆様大変喜んで下さっていました。

(小畠)



4階入所フロア

3月11日(水)お誕生日会とチーム対抗風船バレーを行いました。各テーブルの皆様で協力しあい、どれだけ多くのラリーを続けられるかトーナメント戦をしました。お名前を呼び合い「そっち行ったで!」と声を掛けて協力し笑い声が絶えず楽しんでおられました。おやつは、桃たっぷりのフルーチェと桃のカルピスを提供させていただき、皆様美味しいと喜ばれていました。

(上西)



医療法人南風会 介護老人保健施設 **そよ風荘**

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066