

そよ風荘だより

2024年1月398号

明けましておめでとうございます。乾燥する時期ですので換気と水分補給を行い、体調面にお気を付けください。皆様が健康で過ごせますよう心よりお祈り申し上げます。管理栄養士による「正月バテ」のお話と12月のフロアのご様子をご紹介します。



新年あけましておめでとうございます。今年も健康で楽しい一年となりますよう、しっかり食べて元気な体づくりをしましょう！



お正月バテはしていませんか？

忘年会にクリスマス、大晦日と忙しい年末シーズンから、新年のお正月料理や新年会！

食べ過ぎ飲み過ぎを繰り返す年末年始は、体調を崩してしまうこともあります。

正月バテには消化にいい食材を選びましょう！



〈正月バテ解消のおすすめ食事ポイント〉

- ・胃腸の働きを促進してくれる温かい料理にしてみる
- ・消化の良い食材選びをする
- ・食材は細かくきざみ、柔らかく煮るようにする
- ・糖分のとりすぎに気をつける

お味噌汁やスープ、煮込みうどん、お粥などの料理がおすすめです。やわらかい食事でも「きちんと口の中で噛む」ことを心掛けてください。しっかり噛んで食べることで消化がしやすくなります。野菜を食べる時は大根やキャベツ、ジャガ芋など、火を通してやわらかくなる物が多くなるように選んでみましょう。こんにゃくや海草類、ゴボウなど、食物繊維が多く含まれている野菜は消化が悪く下痢を起こす可能性があるため、体調不良時などは控えましょう。腸内環境を整えてくれるヨーグルトもオススメです。

〈胃もたれなどの症状が辛い場合〉

- ・白湯を飲んで体内を温める
- ・スポーツドリンクやゼリー飲料で栄養補給
- ・食後は8時間ほどゆっくり胃を休める
- ・湯たんぽやお風呂など、外側からも身体を温める

正月バテで体内が疲れてしまった胃を休める目安は、個人の体調にもよりますが約8時間を目安に休めてください。食べ物は早いものなら2~3時間、遅いもので5~6時間掛けて体内で消化されます。その間に他の食べ物を胃に入れてしまうと、体内臓器への負担がかかります。しっかり休めて体調を整えましょう。

〈胃が荒れている時や、むかつきのある時に注意する食べ物〉

- ・ビールや日本酒などのアルコール
- ・塩分が多い料理
- ・脂っこいもの
- ・辛くて刺激が強い食べ物
- ・ジャンクフードやスナック菓子
- ・アイスやデザート、菓子パンなど冷たくて糖分が高いもの
- ・コーヒーやチョコなどカフェインが入っているもの



新しい年の始まりに溜まった疲れを取り除き、毎日のごはんで体調を整えていきましょう。

参考資料：<https://www.mainichigrillbu.com/column/123>

「毎日 Grill 部」

栄養課 大住

3F入所フロア

12月20日(水) 3名の方のお誕生日会とクリスマスレクリエーションを行いました。レクリエーションではその上にラムネを乗せて引っ張り「ガンバレ、ガンバレ」の掛け声で楽しんで頂きました。皆さんサンタのコスチュームが可愛らしかったです。

おやつは、イチゴのショートケーキとレモンティーを用意しました。「おいしわー、もっと食べたい」と大変喜んで頂きました。

東谷



4F入所フロア

12月13日(水) お誕生日会を行い、今月は5名の方がお誕生日を迎えられプレゼントをお渡ししました。午後からは、クリスマスのリース作りをしました。画用紙で作ったリースにサンタクロースやトナカイのシールを利用者様に貼って頂きました。おやつは、ショートケーキと紅茶を提供させて頂き「毎月こんな食べたいなあ、おいしいわあ」と大変好評でした。

西村・中田



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

