

そよ風荘だより

2023年1月386号

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、皆様にとって良い年になりますようお願いしております。まだコロナも収まる気配がありません。一日でも早く収束するよう祈っております。管理栄養士による「食べ物で冷えを予防」のお話と12月のフロアの様子をご紹介しますので頂きます。



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！



食べ物で冷えを予防

まだまだ厳しい寒さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
寒さを少しでも和らげるため、体を温める食材をご紹介します。

★色や原産地で体を温める食材を見分けよう！

色：暖色系の温かい色味の食材や黒っぽい色の食材には、体や腸を温めてくれる働きを持つものが多く、反対に身体を冷やししやすい食材の色は「青、緑、紫、白」といった寒色系の食材が多いです。

原産地：寒い土地で盛んに採れる食材や寒い時期が旬の食材は体を温めてくれるものが多くあります。冬に旬の野菜や果物で身体を温めてくれる食材には、次の物があります。

(例 野菜：かぼちゃ・ネギ・レンコン・生姜 果物：りんご・さくらんぼ・桃)

★水分量の少ない食材を選んでみよう

水分量の多い食材は身体を冷やししやすい食材です。特に「夏野菜」と言われるようなトマトや、きゅうりなどは、色味は濃いですが水分量が多く身体を温めることには向きません。

★腸や身体を温めよう

腸や体を温めるには、できるだけ常温のドリンクを飲むようにするか、紅茶やココアなどの身体を温めてくれる作用のあるドリンクを選ぶと良いでしょう。また、しょうが湯や香辛料を使用したチャイなどは、体を温める作用があります。



▶身体を温める飲み物

紅茶、ココア、ほうじ茶、黒豆茶、あまざけ、ホットワイン、白湯、生姜湯



【調理や加工方法によっては、腸を温める食材へ？】

腸や体を温めるためには、冷たいものよりも温かい料理を選ぶことがおすすめです。牛乳は腸を冷やしてしまう食材ですが、チーズやヨーグルトになると身体を冷やしにくい食材へと変化します。また、温かいスープに調理するのもおすすめです。ポトフやお鍋はたくさんの食材を食べることもでき、体を温めることもできます。身体を冷やししやすい食材でも発酵や、調理方法を変えることで身体を温めることができます。

3F入所フロア

12月13日(火)にお誕生日会とクリスマス会を行いました。クリスマス会では的当てゲームと田植えゲームをしました。的当てゲームでは点数が書いており、そこにおじゃみで当て、点数を競い合うゲームをしました。田植えゲームではストローをダンボールに刺していくゲームを行い、利用者様楽しそうにゲームに参加して頂きました。

おやつには苺のショートケーキとプリンと温かいコーヒーを召し上がって頂き、クリスマス会を楽しんで下さりました。

(手塚)



4F入所フロア

12月21日(水)お誕生日会とクリスマス会を行いました。フロア内クリスマスのデコレーションに飾られ、クリスマスー色に♪電気を消し暗くなったフロアに大きなプレゼントBOXが現れると、中から大きなサンタさんが登場。お尻に覆われていた紙パンツにはメリークリスマスの文字が!!皆様大笑いされていました。おやつには苺ののった可愛らしいケーキを召し上がられ楽しい1日を過ごされました。

(平良)



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

