

そよ風荘だより

2021年3月364号

梅の花が咲き、周りの花々も順々に色づき始め、春らしさを感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分お気を付けてお過ごし下さい。

管理栄養士による「花粉症」のお話と2月のフロアのご様子をご紹介します。



花粉症は食生活が関係！～花粉症に効くとされる食材～



花粉症とは…

花粉症はアレルギー疾患の一種で、目や鼻の粘膜の免疫系に、花粉を異物として攻撃する抗体が体内にできるために起こります。食生活やストレスなども悪化させる要因とされています。

○発酵食品

味噌や納豆、ヨーグルト、麹、酢、醤油、チーズ、キムチなどの発酵食品には、腸内環境を整える作用があります。腸内環境を整えることで、免疫力を正常に保ち、アレルギー症状を緩和できると考えられています。

○野菜・果物

野菜・果物には、粘膜を強くする働きのあるビタミンA、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える作用のある食物繊維が含まれています。特にニンジンやホウレンソウなどの緑黄色野菜は栄養満点、今日の献立に取り入れてみましょう。

○青魚

サバやイワシ、アジなどの青魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸は、免疫機能を正常化し、アレルギー症状を緩和する働きがあるとされています。

○エゴマ油・アマニ油

エゴマ油やアマニ油に含まれる α -リノレン酸は、体内でEPAやDHAに変換されます。酸化しやすいため、加熱せず、ドレッシングなどで、サラダなどに利用するとよいでしょう。

・ポイント

食事対策は、花粉症の季節だけでなく、年間を通じて行うことが大切です。上で紹介したような食材を取り入れるなど、簡単なことから毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

まずは、主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスが整った食事を毎日とることを心がけ、その上で、紹介した食材を意識すると良いでしょう。



栄養課:大住
参考:EPARK

3F入所フロア

2月3日（水）お誕生日会と節分レクを行いました。豆まきにちなみ「鬼は外・福は内」のかけ声と共に鬼の面をたおして頂くゲームを行いました。皆様、力強く投げ鬼をたおして下さいました。おやつにはバレンタインにちなみチョコレートケーキを召し上がって頂きました。「おいしいわ」と大好評でした。皆様に福がおとずれますように…。 （杉本・松原・坂上）



4F入所フロア

2月25日（木）に2名の方のお誕生日会を行い、巨大鬼・お福のクラフト前で写真撮影をしました。節分レクでは利用者様に紙皿を使って作って頂いた鬼を壁に飾ったり、ダンボールの鬼にめがけてボール当てゲームを行いました。またおやつのチョコレートケーキでは「美味しいわ」と大変好評で皆様美味しく召し上がって頂きました。（大西）



1Fデイフロア

今年より1カ月分の献立表を掲示し、お誕生日ボードをリニューアルしました。花束を持って写真撮影をした写真を飾っています。レクではおひなさまの作品作りをしました。顔を色鉛筆で描き、烏帽子（えぼうし）・笄（しゃく）・冠・檜扇（ひおうぎ）などをのりをつけて頂きました。りりしい顔やかわいい顔、くりくりの目の顔やささまざまな表情の顔のおひなさまが出来上がりました。（藤田）



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

TEL0747-52-2781

施設周辺で咲く草花「山茶花」

