

花

筏

節分・ひな祭り!

桜ほころび

イベント写真館



美味しいやん!!



鬼とも仲良しに!



お雛様とパチリ

毎年、皆さんに楽しんでもらう為に色々と工夫をしておりますが、今年は「猪木ボンバイエ」のテーマソングにのって、ご利用者の皆様の元に鬼に扮装したスタッフが訪問しました!

皆さんには「豆」の代わりに「甘納豆」をお渡しし、手に持って準備万端!!今か今かと鬼を待ち構えて頂きました。

赤鬼と青鬼が来たら、「おにはくそと!ふくはくちうち!!」の掛け声と共に、鬼に甘納豆を投げつけ、見事に鬼を撃退し、鬼は退散していきました☆

今年も無事に邪気を払って、節分当日には恵方巻きも食べたので、これぞ一年間健康に過ごせますねと皆さんと話しました。



少しづつ春は近づいてきています。早くコロナが収まって賑やかにイベントができることを祈っています。

(山本)



健康サポート「酢」

今回は調味料の「酢」についてお伝えしたいと思います。

酢は昔から日本人の食に欠かせない調味料です。

酢にはアミノ酸や糖類など様々な栄養素がありますが、最も多い成分が酢酸です。

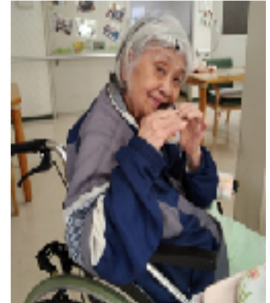


この酢酸こそが酸味の元になり、次のような健康をサポートしてくれます。

- ① 食欲を増進させる。酢のさわやかな酸味、香りが臭覚と味覚を刺激し、唾液や消化液の分泌を高めて食欲を増進させます。
- ② 疲労回復。酢と糖分を一緒に摂取することで疲労のもとである乳酸が減少します。
- ③ 減塩をサポート。酢味には塩味や食材の味を引き立てる効果があります。料理に酢を使う事で塩分の物足りなさを軽減し、塩分の摂りすぎをサポートします。

健康の為、酢は毎日大さじ1杯ほどの摂取が目安です。

(石川)



ちょっと豆知識

3月になって、少しずつ日中でも暖かく感じる日が増えてきました。この季節の変わり目には体調が崩れやすくなるものです。

よく聞くのは原因は「自律神経の乱れ」ですが、特に寒暖差に対応しようとして、交感神経が活発に活動すると余

やっぱり粉もんが好き

2月のリクエスト献立は「大きなお好み焼き」でした。普段の献立でも「お好み焼き」はありますが、一般的な大きさより小ぶりの為、食べ応えがあるほどではありません。しかし、1枚1枚丁寧に焼いているので、とても人気の献立で、残される方もほとんどありません。

このお好み焼きを「お店みたいな大きなサイズで食べたい!」というご希望が多く、この度、厨房職員が張り切って、フライパン一面に広がる大きさのお好み焼きを焼き上げました。

煮物などの副食は食べきれない可能性もあるので、おにぎりとお好み焼き、箸休めの小鉢に汁物のセットにしました。

普段、あまり召し上がらない方も、ソースの芳ばしい香りに誘われてパクパク。熱々フワフワの食感でさらにパクパク。あっという間に完食される方も多く、作り手もガッツポーズです。



計にエネルギーを消費して疲れをためようとする。

対策はしっかりと栄養ある食事を摂り、湯船に浸かったり、睡眠を十分取るなどの副交感神経が働けるようにリラックステキな状況を作る事が大切。いままで紹介してきたリラックス方法を是非試してみてください。

(大北)



編集後記

早いものでもう3月。4月からは新しい年度が始まり、出会いと別れの季節になりますね。ナーシングホーム智鳥の建替え工事も4月からは本格的に本體工事が開始されます。また進捗などはインスタグラムなども含めて発信していきますので、皆様、新しいナーシングホーム智鳥の誕生を楽しみにしてください。

(大北)

