

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030(代)

毎月発行 vol.98 平成29年1月号

12月19日・22日にクリスマス会が行われ、職員による出し物を楽しまれたり、クリスマスメニューを美味しく召し上がられたりしていました。手作りのクリスマスケーキも喜んで召し上がられていました。

12月29日に通所リハビリで忘年会が実施されました。1年を振り返りながら、たらちり鍋、キムチ鍋、やきとり、おむすびなどを楽しく召し上がられていました。



～体を温める野菜と体を冷やす野菜の見分け方～

食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。温かい食べ物を食べれば体が温まると思いがちですが、食べ物によっては逆に冷やしてしまうこともあります。冷えた体は、目覚めが悪い、疲れが取れない、体が重い、肌の調子が悪い、風邪を引きやすいなどの不調を感じるようになります。

○温める食材・・・冬が旬のもの、地面の下にできる野菜、黒・赤・オレンジ色の野菜

にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、かぼちゃ、にんにく、ふき、こんにゃく、山芋、ごぼうなど

○冷やす食材・・・夏が旬のもの、地面の上でできる野菜、白・青・緑色の野菜

レタス、キャベツ、白菜、トマト、きゅうり、なす、セロリ、もやし、大根、小松菜ほうれん草など

今年も皆様が食事を楽しみにしていただけるよう旬のものを使用したり季節に合った料理を美味しく召し上がって頂けるよう頑張っていきたいと思っております。今年もよろしくお祈り致します。

栄養士 夏井、阿部



栄養士からのお話

ノロウイルスを予防しよう!

一年を通して発生していますが、特に冬季に多いです。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染することがあります。予防対策をしっかりと行い、感染を予防しましょう。

★感染経路は…?



ノロウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物が飛び散り、その飛沫が口から入った場合



ノロウイルスに感染された生牡蠣や貝類を十分に加熱しないまま食べた場合



食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合



★感染予防について

- 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。
- 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱わないようにしましょう。
- 調理する際、食事の際、トイレの後など、手洗いをしっかりとしましょう。

野菜占い



1/21～2/19生まれのあなたは… 大根

大地にしっかりと支えられ、葉の先から根まで栄養素が豊富な大根。そんなあなたは心温まる友情を大切に、周りとの程よいバランスがとれます。自分の意思を曲げない頑固な所がありますが、面倒見が良いので自然と人が集まってきます。時代を先取りできる独創性と創造性が備わり個性的な発想が浮かびます。自由と平等を好む、物静かな性格です。

大根と相性が良い野菜は・・・

たまねぎ 5/22～6/21生まれ

かぼちゃ 9/24～10/23生まれ

※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。