



さざんか介護便り



平成 27 年 1 月号 (第 42 号)

発行元 社会福祉法人 久栄会

【 栄養一口講座 】

食事ですむ〜い「冷え」を解消しましょう

冷えの原因には自律神経の乱れや血行の乱れ、筋肉量が少ないなど様々ありますが、全身の血行を促進し冷えにくい体をつくるためにはバランスのよい食事が欠かせません！

★食事のバランスを整えるポイント

主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵、大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻類など）を毎日揃えることです。この他にも乳製品と果物を 1 日 1 品ずつとることで、よりバランスを整えることができます♪

★さらに体を温めるために

①体を温める食べ物を積極的に

- ・根菜類（ゴボウ・人参・レンコンなど）
- ・動物性食品（赤身の肉・魚・卵など）
- ・薬味野菜（生姜・唐辛子・にんにくなど）

②抹消の血行を助ける“ビタミンE”

ビタミンEは、ナッツ類や脂ののった魚（サンマ、鮭、鯖）、野菜類（かぼちゃなど）に含まれ、毛細血管の血行を良くする働きがあります。

③全身に酸素を運ぶヘモグロビンの原料“鉄分”

鉄分には赤身の肉や魚、レバーや大豆製品、野菜に含まれ、冷えの原因ともなる貧血を予防します。



※汁物は塩分が多いので量に気をつけて下さいね。

【 吉野ヶ里町の配食サービスを紹介します 】

【食の自立支援事業】

★〜あったかいお弁当如何ですか（配食サービス 委託先 さざんか園）〜

☆吉野ヶ里町福祉課に申し込みます。一人暮らしの高齢者や老夫婦世帯の方に配食サービスを行っています。安否確認も一つの目的とし、月曜日から土曜日に配達しています。



毎回、手作りです。この品数で 400 円。



問い合わせ先
吉野ヶ里町役場 福祉課
0952-37-0343



●おじいちゃん、おばあちゃんの川柳の広場

お題 「鳥」

- ・風強し枝にうずもり鳥鳴かず（吉野ヶ里町 100 歳女性）

お題 「窓」

- ・窓の外きれいな花が咲き匂う（吉野ヶ里町 94 歳女性）

お題 「雑詠」

- ・満開の笑顔で迎え初日の出（上峰町 91 歳男性）

