

栄養だより

令和7年3月号

☆3月の行事予定☆

3日(月) ひなまつり ひな寿司
9日(日) キーマカレー

14日(金) 京都府郷土料理「**衣笠井**」

衣笠井とは、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな井で、その名は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山に似ていることからこの名が付いたそうです。

19日(水) 大豆のチキンカレー

20日(木) 春分の日 おぎとろ井など

27日(木) いなり、あんかけにゅうめん

ハリのある生活をしていますか？

外出ができない生活が長くなっていることで、認知症になったり、認知症の症状が悪化したりする方が増えています。生活のリズムを整え、施設の周りを散歩したり、体操で体をほぐすなど体を動かす時間を作ったり、人との日常会話を増やしたり、趣味を楽しんだり、ハリのある生活を心がけましょう。お笑いなどみてお腹から笑うことも良い事です。www



「冷え性」対策

- ① 運動習慣を身に着ける(体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝を促進できる。簡単なストレッチや廊下や階段を歩いたりして体を動かす)
- ② ストレスをためない(神経のバランスが崩れると体の末端の血流が悪くなり体が冷えてしまう。十分な睡眠と休息の時間をとり、ストレスをため込まない)
- ③ 起床時にお白湯を飲む(起床時は体温が低く水分が失われているのでお白湯を飲むことで内側から体を温められる)
- ④ お風呂で温まる(浴槽につかることで体を温められる。ぬるめのお湯に30～40分入浴し、じんわり汗をかくくらいまでお湯につかる)

☆旬の食べ物で体を温めよう！(ほうれん草・大根・白菜・キャベツ・かぶ等)

その他黒砂糖、肉、魚、卵、発酵食品(味噌、納豆、チーズ等)、

紅茶、根菜類(生姜、ネギ、れんこん、ごぼう、人参等)

冬野菜の特徴

- ・寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をためるため、糖度の高い野菜が多い。
- ・ビタミンやカロテンが含まれており、免疫力を高める効果がある。

白菜・ほうれん草・大根・かぶ・れんこん・長ネギ・ブロッコリー・春菊・水菜・小松菜・菜の花・小松菜など鍋料理、煮物、お浸し、サラダ、炒めるなどレシピは豊富です。旬の美味しい野菜を味わっていただきましょう！



節分

2月は節分や養護で天ぷらのイベントを行いました。
3月はひなまつり、春分の日、郷土料理などのメニュー、また、デイサービスでは、イベント「にぎり寿司」を予定しております。楽しみですね。

「天ぷら」実演



春分の日とは、(3/20)

1. 昼と夜の長さが同じになる日
2. 春季皇霊祭と呼ばれる行事に由来
3. 先祖を供養する日（お彼岸）
4. 自然をたたえ、生物をいつくしむ日

春分の日はその前後3日間をあわせた7日間がお彼岸となる。冬の厳しい寒さに別れを告げ、ご先祖様への感謝の意味を含め、お墓参りや仏壇の掃除、お供えなどの供養を行い、それに合わせて日頃の行いを見つめ直す習わしがある。

