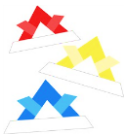


サンホーム竹原 デイサービスセンター



～お食事＆歯科室たより～

平成31年4月23日

日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。
いよいよ5/1から令和ですね。ご利用者様の中には、大正～昭和～平成～令和と、時代の移り変わりと共に歩まれてきた方々がいます。これからも益々お元気で、デイサービスに通って下さる事を職員一同願っております。
日によって寒暖の差がみられます。体調を崩されないようご注意ください。

4月のクッキング … 「定番の加-」→甘口でしたが、隠し味が深い味わいに。「もやし炒め」→簡単！包丁要らずでいっでん。「ホットケーキ」→ふわふわっと焼けました(^O^)/



5月の行事食

5/3 (金) 端午の節句～海鮮ちらし寿司～

5月の選択メニュー

5/6 (月) 鶏肉片-なめ茸卸-ス 又は ブリの照り焼き

5/31 (木) 丼カツ-ス煮 又は 魚フライ

5月



次回のクッキングは、5/23(木)です。鶏肉料理とシタスのスープ、ミルクレープに挑戦します。皆様のご参加お待ちしております。お楽しみに!

野菜の機能性成分「フィトケミカル」?



フィトケミカルとは、植物が強い紫外線の害や虫などから身を守るために作りだした色素や香り、辛み、苦み、渋みなどの成分で、「フィト=植物」「ケミカル=化学物質」という意味です。

1.赤の野菜&果物 抗酸化力が高い

リコピン … トマト、すいか、柿など
カプサンチン(脂肪燃焼促進も) … 赤唐辛子、赤ピーマンなど



2.黄色・オレンジ色の野菜&果物 抗酸化力、アンチエイジング、免疫力アップ、美肌、目の老化を防ぐ

αカロテン、βカロテン … 緑黄色野菜
ルテイン(目の健康の役立つ) … 緑黄色野菜、とうもろこしなど
クリプトキサンチン(目の健康の役立つ) … 柑橘類、柿、あんずなど
クルクミン(腸で強い抗酸化作用、肝機能の健康に役立つ) … ウコン、カレー粉など



3.緑の野菜&果物 抗酸化作用、デトックス効果などが期待

クロロフィル(葉緑素) … すべての植物に含まれる色素成分で、植物内では光合成の中心的な役割。

4.青、紫色の野菜&果物の皮 抗酸化作用があり、様々な病気の予防にパワーを発揮

アントシアニン … ブルーベリー、ぶどう、赤たまねぎ、紫キャベツ
ナスニン … なす



* 上記のような素晴らしい効能がある野菜&果物ですが、栄養素はチームで動くもの。ご飯などの主食、魚や肉などのタンパク質源食品が揃って、野菜&果物も実力を発揮出来るのです。

資料は「タニタ運営」からだカルテより一部引用しました。

バランスが大事

心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室
濱井くにみ



歯科室
木暮由貴子



栄養
色川洋子

