



立春を迎え暦上では春となりますがまだまだ寒さは続いています。
引き続き、部屋の加湿と手洗いうがいをし、風邪予防に努めましょう！

令和5年2月1日発行 第356号
発行 栄養科

1月の行事食

特製おせち

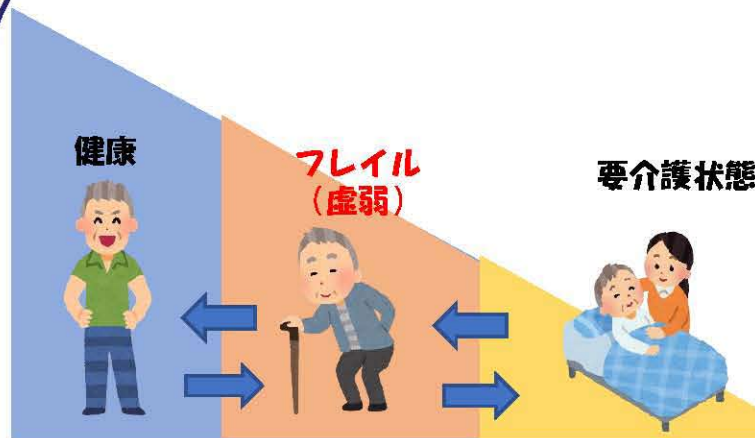
今年もいい年になるよう腕によりをかけたおせちを提供しました。料理の他にも、皆様の健康を願って折った鶴と亀も付け見た目も楽しめるお膳に仕上げました。「豪華でビックリした。本当に美味しかったです。」など喜びの声を頂きました。今年も皆様の入院生活を美味しい食事で支えられるよう、頑張ってます。



成人の日御膳

1月9日は「成人の日」との事で、十五穀米、すまし汁、銀たらの照り焼き、雪菜のお浸し、ようかんを提供しました。患者様からは、「成人して何年も経つけど、自分がお祝いされているみたいで嬉しい。」などの声が上がリ、美味しく召し上がって頂きました。

フレイルを予防して、元気な老後を過ごそう！



フレイルって??

加齢に伴い、認知機能、身体の低下によって健康から要介護状態に移る中間の段階の状態のことを言います。
高齢者の多くはフレイルの時期を経て徐々に要介護状態に移行していくと考えられています。フレイルの状態でも、早めに対策を行ってれば、要介護状態には移行せず、健康な状態に戻すこともできるため、早め早めに予防をすることが大切です。

まずは食事から！フレイル予防の為の3つのポイント

1. 体重測定を習慣づけよう

体重測定を日頃していることで、低栄養状態によるやせに早く気が付けるようにしましょう。

2. 1日3回規則正しくバランスの良い食事を摂るようにしよう

2食以下になると、一日の摂取栄養量が足りず、低栄養状態に陥りやすくなります。低栄養状態を防ぐためにも、規則正しく、主食(ご飯、パン、麺)主菜(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)副菜(野菜、海藻、きのこ類のおかず)をなるべく揃えた食事を取り、生活リズムを整えましょう。

3. たんぱく質不足に注意しよう

たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)が不足すると、筋肉量が減少します。また、年を重ねるごとにたんぱく質から、筋肉を合成する力も弱くなるため、毎食十分なたんぱく質を摂取するようにしましょう。

