



今月は、ケアセンターいなかわのお食事について紹介したいと思います。

ケアセンターいなかわの厨房では、ショートステイ・デイサービス御利用の皆様のお食事と、お弁当の配食サービスを提供させていただいております。食べるのが楽しみの一つになるよう、日々の献立や行事食を考えて調理しています。

2月の大きな行事は節分ということで、太巻き寿司となり寿司を提供いたしました。

**月刊 いなかわ福祉会だより**

【発行者】  
 ◎社会福祉法人 いなかわ福祉会  
 秋田県湯沢市駒形町 字八面弘塚58  
 電話：0183-42-2567  
 FAX：0183-42-2541

ケアセンターいなかわ お食事の紹介



お花見膳



敬老週間のお食事



節分の日の配食弁当

◇その他の行事食もご紹介いたします。

目で見て、匂いで 美味しく「食べた」という食に 関する欲は重要です。五感を 刺激することで全身の機能も 活性化します。しかし、ど の方にも同じ食事を提供でき るわけではありません。咀嚼・嚥下機能・カロリー・コン トロールが必要な方、嗜好に よる好き嫌いなど理由は様々 で、その日の体調によっても

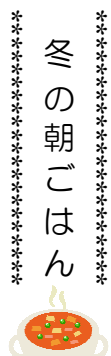


食事への取り組み

心身ともに健康で過ご していくために食事はとて も大切です。ただ栄養を撰 取して空腹を満たすだけが 食事ではありません。



季節に関係なく、食事をす ると体があたたかくなります。 それは、吸収された栄養素が 分解され、その一部が熱とな り、代謝が高まるからです。 寒い朝、身体を温めて一日の 活動のスタートを切るためにも、しっかりと朝ごはんを食べ ることは大切なことです。温 かい味噌汁にお豆腐と野菜を 入れる、野菜スープに卵やソ ーセージを入れるなどの一品



食事内容が変わることもあり ます。

どの方も楽しく、美味しく お食事を摂っていただけるよ う、一人ひとりの思いに寄り 添っていきたいと思います。

**編集後記**

★冷えに効果のある栄養素★

- たんぱく質
- ビタミンB1
- 鉄分
- ビタミンE

(例えばこんな食材)

- 鶏肉 豚肉・タラ 卵・豆腐
- 大根・かぼちゃ・にんじん
- 白菜・ねぎ・生姜・味噌
- とうがらし・ナッツ類

今年の冬は本当に雪が多い ですね。朝から晩まで除雪の 毎日です。皆さんお体大丈夫 でしょうか。除雪で疲れた体 には豚肉料理がおすすめです よ。また、今が旬の冬にとれ る野菜は栄養価が高く、煮物 や鍋料理にも最適です。温か いものを食べて、寒い冬を元 気に乗り切りましょう。



★今回は私が担当しました！

広報委員 (栄養士 高橋桃子)