



配食便り

ゆうげ

黄金の週間



5月には祭日が多く、ゴールデンウィーク（黄金の週間）とも呼ばれていますが、もともとはこの時期に映画を見ることが多く、いつもよりも売り上げが良かったので、映画館の人が「これは素晴らしい期間だ」ということで「ゴールデンウィーク」と呼んだのが全国に広まって定着したと言われています。

長い人は4月28日～5月6日の9日の連休になるそうです。

連休中はいい天気にも恵まれるといいですね。

★低栄養を防ぐ食生活のポイント★

① 欠食をしない

食事を抜くと1日に必要な栄養を補うのが難しくなります。3食食べましょう。

② 食事の時間を規則正しく

体と心の1日のリズムをつくり、食欲を高めてくれます。

③ 家族や仲間とワイワイと

おしゃべりをしながらの会食は、楽しく、おいしく食べられます。

④ 主食(ご飯、パン、麺など)を忘れずに

活動的に過ごすためのエネルギー源です。しっかりととりましょう。

⑤ たんぱく質を含むおかずは毎食

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を含むおかずは体を作るもとになります。

⑥ 牛乳・乳製品を毎日

高齢者はわずかなきつかけで低栄養状態になりやすいです。低栄養状態になると筋肉や内臓などの働きが衰えて、活動的に過ごせなくなり、感染症にかかりやすくなります。左記のポイントを参考に、低栄養を防ぎましょう。

低栄養を防ぎましょう

編集後記
 日が長く、暖かくなってきましたが、寒暖の差が激しいので、体調を崩さないよう気を付けて下さい。(管理栄養士 佐藤)