



配食便り

ゆうげ



冬至

冬中冬初め

冬至といえは南瓜を食べて、
柚子湯に入る風習がありますね。
南瓜以外にも「お腹の砂おろし」
としてこんにやくを食べる地域もあります。



こんにやくに含まれる食物繊維は腸内で水分を吸収して膨らみ、腸内の便をやわらかくさせるので便秘の解消や老廃物の排出に有効です。また、**血糖値の上昇の抑制やコレステロール値を下げる作用**があり、糖尿病、脂質異常症の予防や改善にも役立ちます。食物繊維以外にもカルシウムの含有量が多く、吸収がしやすいのが特徴です。しかし、食べ過ぎはかえって便秘になる場合があるので、**健康にいいからと食べ過ぎないよう**にしましょう。また、よく噛まずに飲み込むと窒息の恐れがあるので、調理する時は小さく切り、よく噛んで食べましょう。

たかが風邪、されど風邪

寒くなり、風邪をひきやすい時期になりました。風邪は「たかが風邪」と軽く考えられがちですが、**心臓病や糖尿病などの慢性疾患があると、風邪のウイルスに感染しやすく、重症化しやすくなります。**

日頃の食生活や予防対策で、風邪をよせつけないようにしましょう。

風邪の予防に効果的な食品

- たんぱく質…基礎体力をつけて抵抗力を高める
- ビタミンC…免疫力を高める
- ビタミンA…のどや鼻などの粘膜を保護する
- 亜鉛(牛肉、卵、大豆などに含まれる)…疲労回復、新陳代謝を活発にし、免疫機能を高める



- 身体を温める食品(ねぎ、にら、ごぼう、玉ねぎ、生姜など)…身体が温まり、血液循環がよくなることで免疫機能を高める

バランスの良い食事と十分な休息を取って、この冬を元気に過ごしてください。



編集後記

今年も残り少なくなってきました。皆様にはこの一年大変御世話になりました。寒い日が続きますが、お体に気を付けて新年をお迎えください。(栄養士 安保)

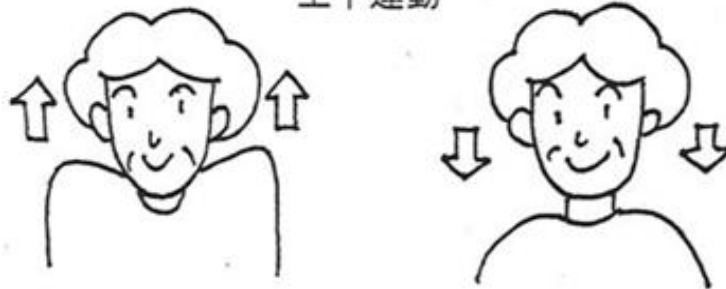
嚥下体操

食事をする前に嚥下体操をすると、口の動きや舌の動きがよくなり、飲み込みが困難な方でもスムーズに食事をする事ができます。

また、顔の筋肉を動かすことで生き生きとした表情を得ることができるので、飲み込みが悪くない方でもぜひ鏡を見ながら嚥下体操を行ってみてください。

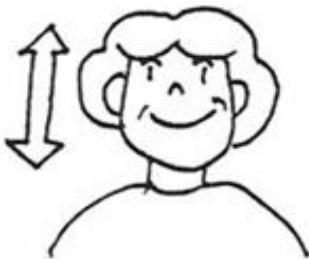
① 肩

上下運動



② 首

上下運動



左右運動



ねじり運動



③ 舌

出したり引っこめたり



左右運動



上唇をなめる運動



④ 発音

パパパパ、ララララなどのアの段を続けて発音する



⑤ 顔面マッサージ

口、頬、あごの周り



⑥ 氷なめ

氷を口に入れ、転がす

