

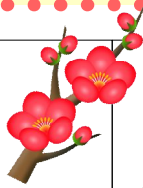


# 栄養だより 3月号

第6巻 第12号 (通巻72号)  
平成19年3月10日発行  
社会福祉法人 明光会  
特別養護老人ホーム 笑美の里  
栄養課 高瀬知佳・富田智子



## 春の陽気とともに・・・



今年は暖冬で厳しい寒さを感じないまま春を迎えようとしています。しかしながら、寒暖の差がありますので体調管理にはお気をつけ下さい。

また花粉症の方には辛い季節となっています。医療機関への相談と規則正しい生活がなによりです。花粉症に効く食材も多々報告されていますが、その食材ばかりでなくご自分にあった食生活を大事にしてください。どんな食品もバランスよく食べることが健康生活の基本であることをお忘れなく。

噛む力の低下にあわせた調理のポイント

### 柔らかさ・噛みやすさ

- 肉・・・薄切り肉、ひき肉の使用
- 魚・・・三枚卸、骨抜きほぐし、あんかけ料理
- 根菜類・・・圧力鍋での調理
- 油・卵・山芋などをつなぎに使いなめらかな感触
- ミキサー・フードプロセッサーの使用
- ゼリーの素・増粘剤の使用

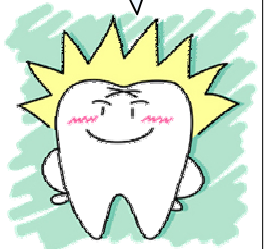
## よく噛むことの効能

2月23日三重県栄養改善大会が開催され、「噛むこと 食べること 生きること」という教育講演に参加しました。

### かむ効用

- ひ・・・肥満を防ぐ
- み・・・味覚の刺激
- こ・・・言葉の発音をはっきりする
- の・・・脳の刺激、発達
- は・・・歯周病予防
- が・・・がんの予防
- い・・・胃腸の働きを促進
- ぜ・・・全身の体力向上

ひみこの  
は(歯)がいてぜ



## 咀嚼(そしゃく:噛む)の回数

### 和食

(ごはん・焼き魚・きんぴら・おひたし)  
575Kcal 1019回

### ファーストフード

(チーズバーガー・ポテト)  
586Kcal 562回

よく噛むことが身体にいいというのは聞きますよね。現在の親世代:若い方が好む食事は、脂肪分が多く柔らかいので咀嚼回数が少なくなっています。そのため顎や歯の発達が不十分な子どもが少なくありません。昔ながらの和食(スローフード)は、栄養のバランスもよく、噛むための訓練や子どもの成長のためにも最適な食事と考えられます。

## 3月のいちおし食

### おしながき

- ・ ひな寿司
- ・ にゅうめん
- ・ たけのこ煮物
- ・ フルーツポンチ



笑美の里では、ひな祭りの恒例となりました「ひな寿司」です。散らし寿司のおにぎりを男雛・女雛に見立て、のりと卵を衣装に仕立て包んでいます。人参は扇子と尺の飾りに切ってさしこんでいます。顔はうずら卵、頭はでんぶと青のりで男女の区別をしています。見た目にもおいしさにも喜んでいただきました。



## 今月の行事食・お知らせ

- ① 3月 3日 ひなまつり(ひな寿司)
- ② 3月30日 天ぷらバイキング

※3月に嗜好調査を実施します。対象者は、入居者様、ショート・デイサービス利用者様です。

## 第二回「感謝の集い」開催

二月二十五日（日）笑美の里にて第二回「感謝の集い」を開催しました。平成十八年度は昨年を上回る二百二十名の方にご支援賜り、今回の集いにも昨年と同様会場が満席となりました。整形外科医で当法人の東理事長による「あなたの骨は大丈夫？」骨粗鬆症予防についての話は大変わかりやすく皆さんに好評でした。普段から栄養を摂ることの大切さや運動（特に歩くこと）の大切さを教えていただきました。第二部での「いきいき体操」はデイサービス赤堀主任が担当し、骨粗鬆症や運動器不安定症予防の体操、セラバンドを使っての体操は家庭で簡単にできるということで皆さんに喜んでいただけたようです。セラバンドは皆さんに家庭で使っていただけたら幸いです。

当法人並び施設は平成十九年度も昨年と同様に地域の皆様との交流ができる行事などを企画しております。その折は是非ご参加下さい。



「あなたの骨は大丈夫？」  
(スライドを使つての講演)



「生き生き体操」  
(セラバンドを使つての体操など)

## 今年も社会福祉法人明光会は「友交会」活動を支援していきます

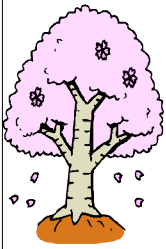
今年最初の活動は二月に行われた施設での「生き生き発表会」への参加でした。女性は「これから音頭」を一ヶ月前から練習され、ご披露していただき、男性は蝶ネクタイ姿で「炭坑節」を歌っていただきました。利用者の方々にたいへん喜んでいただきました。いよいよ三月からは本格的な活動が始まります（左記予定表参照）。活動開始から三年目を向かえるにあたり、友交会の皆さんは会の定員を二十名から三十名に増員し、活動の充実を図ると共に絆の輪を広げることが出来ればと考えています。当方も皆さんの活動の充実を図る為益々の支援を行っていく所存です。



「生き生き発表会」で踊りを披露

### 予定

- |    |        |            |
|----|--------|------------|
| 三月 | 三月五日   | 清掃・環境整備友交会 |
|    | 三月八日   | 清掃・環境整備友交会 |
|    | 三月十九日  | JA女性部との交流会 |
|    | 三月二十九日 | 友交会総会      |
| 四月 | 四月五日   | 清掃・環境整備友交会 |
|    | 四月九日   | 清掃・環境整備友交会 |
|    | 四月十九日  | 清掃・環境整備友交会 |
|    | 四月二十二日 | 清掃・環境整備友交会 |
|    | 四月二十六日 | えみ寺子屋      |



四月十二日  
『小沢真太郎一座』来所公演

## 退職のご挨拶

私、石見彰教（ほんまもん地域福祉担当）は三月三十一日をもって退職させていただきます。振り返れば、正職員としては三年と三ヶ月でしたが、園芸福祉を通じていろいろ開所当時より関わりを持たせていただいたり、笑美の里への愛着はひとかたならぬものがあります。中庭の花壇やえみ菜園などは私が直接関わらせていただき、退職後も施設に形として残るため、我が子をおいて旅に出る思いです。また、地域福祉という法人や地域にとつて大切な部署を担当させていただき、多くの皆様のお力をいただきました。中でも美杉老人クラブ連合会の皆様、友交会の皆様、八知地区の皆様にはひとかたならぬご支援をいただき、心より御礼申し上げます。

美杉町は私を育てていただいた第二のふるさとでもあります。今後は福祉的な園芸を中心に活動してまいります。これからはこれを活かして、笑美の里をはじめ地域の皆様にご恩返しをしたいと考えております。長い間ありがとうございました。