

smile Letter



介護老人保健施設 かりんの里
令和4年11月 Letter.6
管理栄養士：小口



年に数回、かりんの里の食事や
管理栄養士が行っている活動、
栄養について紹介したいと思います。
お楽しみに☆

～ 管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙 ～

徐々に、寒くなり今年も残り2ヵ月となりましたね！
そこで、寒さ対策に向けた食事の工夫を紹介します。

◆冷えを改善するためには・・・

- ・朝食を抜かずにきちんと食べること。
- ・たんぱく質を摂取することを意識しましょう。

体を温める食べ物を選ぶこともおすすめです。

体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、
昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。
そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日をスタートする
ことになり、冷えを感じやすくなってしまいます。

◆体を温める食べ物はなに？

食べ物には体を温める、または冷やすという働きがあり、旬を迎える食べ物は
その季節に合った働きをしてくれます。寒さが厳しい季節には、生姜、ねぎ、
にんじん、ごぼう、小松菜、れんこんなどの冬が旬の食べ物を食べて体を内
側から温めましょう。

◆食材選びのコツ

まずは育つ環境を見ることが大切です。
基本的に雪国など寒い地域で育つものは体を温めるもの。
逆に暖かい南国では体を冷やすものがよく育ちます。また、
地中で育つ根菜類も体を温めてくれます。それ以外に、食
材の色で見分ける方法もあります。オレンジや黄色など鮮
やかな色味のもは体を温め、白・緑・紫の食べ物は体を
冷やします。暖色系のものは体を温めてくれると考えれば
分かりやすいです。また、野菜以外にも肉や魚のタンパク
質の方が筋肉になり、体が温まります。



リクエストメニューを提供をしました！

- ・かき揚げ丼
- ・スパゲティ
- ・きゅうりの酢の物
- ・りんご
- ・お吸い物



毎月2回イベント食の提供を行っています。
今回の献立は意見を頂いた中から多かった献立を組み合わせました。

～御柱ケーキを提供しました～



今年は7年に1度の御柱ということで
9月のおやつに「御柱ケーキ」を
提供しました。ロールケーキを柱に
見たてにお菓子でデコレーションして
提供しました。「御柱だ！」「かわいい
ね」との声もたくさん頂きました！