

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『まごわやさしいとは…?』

実りの秋が到来し、美味しいものがたくさん出回る時期になりました。特に日本食である和食は理想的な食事バランスがとれる料理といわれています。しかしながら、年を重ねると食欲が低下したり、柔らかくて食べやすいものに偏りがちになり、栄養面に偏りが出る傾向にあります。

[不足しがちな栄養素と不足した場合の症状]

- ・たんぱく質：筋力が衰え、体力が低下する
- ・カルシウム：骨や歯が弱くなり、イライラしやすくなる
- ・鉄：疲れやすくなり、忘れっぽくなる
- ・亜鉛：味覚障害
- ・ビタミンB6：皮膚に炎症が生じやすくなる
- ・ビタミンB12：貧血、味覚障害
- ・食物繊維：便秘になりやすくなる

栄養素と言われると難しいかもしれませんが、食事の中で使用する食材をわかりやすく覚える方法があります。

- ま：豆類（たんぱく質、ミネラル）
- ご：ごま（たんぱく質、ミネラル、脂質）
- わ：わかめなどの海藻類（カルシウムなどのミネラル）
- や：野菜（ビタミン類）
- さ：魚（たんぱく質、DHA、EPA）
- し：椎茸などのキノコ類（ビタミン類、食物繊維）
- い：芋類（食物繊維、炭水化物）

この「まごわやさしい」の食材はエネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、食物繊維を効果的に摂取することができます。

食事において季節の食材を美味しく食べることが1番です。美味しく食べて、栄養をつけ、体調を崩さないように体を整えていきましょう。（作業療法士 米井）

今後の行事・イベント情報

11月の行事

11/10～11/16 紅葉狩り

つくば市の万博記念公園にお連れします。
※日程は紅葉の具合によって前後する場合があります。



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	○	△	△	○

○：空き有り △：若干名のみ

行事報告

10月15日～10月20日

運動会の様子をお伝えします！！

これよりケアステージ運動会を始めます。
皆さん、正々堂々頑張りましょう！！



- 2018・うんどう会
1. 王入れ
 2. 職員のジャンケン!
 3. 輪っかリレー
 4. 借りもの競走
 5. マラカス振り
 6. 変体?輪っか投げ



勝ったぞー！！！！



職員とジャンケンリレー