

sukoyaka*

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



紅白おしるこ

当院で提供している、管理栄養士手作りの季節のおやつのご紹介です。

つるんと飲み込みやすい、嚥下食のおしるこです。

先月号でご紹介した糸切り餅と同じ、嚥下食の餅を使用しています。

桃色と白色の紅白で、華やかでおめでたい印象にしています。

汁粉は、とろみ剤でとろみをつけて飲み込みやすくしています。



こんにちは！彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです！

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、
お気軽にご相談ください。

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

おいしく楽しく
風邪知らず

3つのポイントをこころがけて

免疫力アップ術



①バランスのよい 食事



栄養状態が悪いと抵抗力が下がります。バランスのよい食事を毎食しっかりととりましょう。サプリメントやプロテインではなく、さまざまな“食材”を食べ、種類豊富に栄養素を摂取しましょう。

最適な睡眠時間は6-8時間です。睡眠時間が6時間未満では、粘膜で働く免疫細胞（IgA抗体）の分泌量が低下するという研究報告があります。やっつけた病原体の情報を免疫細胞（T細胞）に記憶させるために、十分な睡眠が必要という研究報告もあります。

②十分な 睡眠



③ココロもカラダもほかほか

リラックス

ストレスにさらされると免疫細胞の分泌量が低下します。イライラは上手に発散しましょう。実は、過度な運動や寒さもストレスです。疲れすぎない程度の運動量にとどめ、冬は暖かくして過ごしましょう。

外出時はマスクをつけて、帰ったら手洗いうがいを忘れずに！！



1日早くなっています

毎年2月3日は節分
ですが...



今年は2月2日が
節分です。
なんと



124年ぶりです。

先月号に2月3日が節分
と記載されています。



今年は1日早くなって
おりますので、お気を
付けくだ
さいね！



smile Cooking

みんなで作ろう ひなまつり

3月3日はひなまつりです。

今年は、家族みんなでひなまつりの準備をしませんか。

料理はさまざまな工程や作業が必要な活動であるため、脳（前頭前野）を活性化させることが分かっています。

料理の作業そのものだけでなく、ハレの日などの非日常感の経験、コミュニケーション（話す・笑う・褒められるなど）も、脳（前頭野）への刺激となります。また、作業を分担して任される『役割感』が、日常生活での自信へと繋がります。



【お年寄りやお子様と楽しめるレクリエーション例】

- ・ちらし寿司：酢飯をあおぐ、錦糸卵などの具材を盛り付ける。
- ・はまぐりの砂抜き：容器にアルミホイルをかけて暗所をつくる。
- ・料理の味見をしてもらう。
- ・雛飾り：100円ショップで手に入るステッカーや造花など、手軽なひな飾りを飾ってもらう。

ひなまつりの歌を歌いながら行うのも楽しいですね♪

