

お誕生日会



- 赤飯
- お刺身
- 若鶏の2色巻き
- 茶碗蒸し
- 桜漬け
- 柿

おやつパーティー



やわやわみたらし団子

白玉粉に木綿豆腐を加え団子を作りました。みたらしのタレをかけて完成！



ツナまん

具にツナ・玉葱・チーズなどを入れ、生地で包んで蒸しました。大好評でした！

先月のイベント

今年もお世話になり誠にありがとうございました。
早いもので、今年もあと数日で暮れようとしています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。この一年を思い起こすと、ご利用者様のやさしい笑顔がとても印象に残っています。これからも変わらぬ笑顔でいて下さい…。



平成二十一年十二月号

国見苑 栄養新聞

管理栄養士 北実恵



肌のトラブルは内側から！

冬になると悩まされることの多い乾燥肌。バランスのよい食事で、タンパク質やビタミンをしっかり補給しましょう。

●肌の主成分のタンパク質をしっかりと

タンパク質…肌をはじめ体を構成する重要な成分。不足すると、体の健康状態が悪くなるだけでなく、肌の状態も悪くなり、乾燥しうるおいが失われます。ビタミンCと一緒にとると、コラーゲンの生成が促進されます。

●乾燥肌の改善に有効な成分

必須脂肪酸…細胞膜を構成するリン脂質の成分で、不足すると皮膚に異常が現れます。

ビタミンA…皮脂腺や汗腺の働きを高め、肌にうるおいを与えます。

ビタミンB2・B6…皮膚の新陳代謝を促し、はりや弾力を与えます。

ビタミンC…コラーゲン生成を助ける働きがあり、皮膚の抵抗力を高

め、肌のほりを保ちます。

ビタミンE…血液循環を促して血色のよい肌にし、肌のすみずみに栄養分をいきわたらせ、うるおいをもたらします。

乾燥肌改善に有効な主な食品

- 必須脂肪酸：植物油・魚油
- ビタミンA：モロヘイヤ・ウナギ・レバー
- ビタミンB2B6：レバー・サバ・サンマ
- ビタミンC：柿・キウイ・ピーマン
- ビタミンE：アーモンド・かぼちゃ・

★ 12月の予定 ★

- 5日(金) おやつパーティー「たこ焼き」
- 19日(金) おやつパーティー「抹茶饅頭」
- 22日(月) Xmasバイキング
- 24日(水) Xmasケーキ(デコレーション)
- 25日(木) お誕生日会

