

ささす国見 平成24年

栄養新聞 1月号

管理栄養士 竹下 知佐子



謹賀新年

新春、あけましておめでとうございます
今年もささす国見をよろしくお願ひします
さて、平成24年となりましたが、新年はどの様なお正月をお迎えになりましたか？
ささす国見では元旦よりおせち料理にお雑煮、「にらみ鯛」でお祝いをし、午後から餅つきを行い、新たな新年を迎えることが出来ました。

高齢者の脱水症状

寒いこの季節、コタツや暖房のお部屋で閉じこもっていませんか？実は汗をかかない季節だからこそ水分摂取せず脱水症状になりやすいのです。私たちの体の半分以上は「水」です。でも体内の水分量は赤ちゃん（70％）に比べて高齢者は50％と少なく脱水を起こしやすい状態！
高齢になるにつれ、水分の保持量が少なく喉が渇いたという認識がない為、脱水症状になりやすいのです。
そこでお勧めなのが、「塩分を含む水」体内の水は塩分（電解質）を含んでいる為、吸収率がアップします。

《作り方》

1. 5リットルのペットボトルに砂糖60g・塩4.5g入れ混ぜるだけ。

※糖分を加えることで小腸での吸収率がさらにアップします。

お試しあれ！

糖
塩



12・24 クリスマスパティー

1月の料理イベント

- 1日 祝食・餅つき（餅焼き）
- 3日 餅焼き
- 6日 おやつパーティー（一銭洋食）
- 7日 七草粥
- 11日 鏡開き（ぜんざい）
- 12日 小正月（小豆粥）
- 19日 お誕生日祝食
- 20日 おやつパーティー（フルーツホットケーキ）

去年の12月24日に地域交流室でクリスマスバイキングを行いました。バイキングではサンドイッチ・フライ盛合せ・ミートローフ・かぼちゃスープ・コールスローサラダ・ケーキ&フルーツゼリー盛合せ・フルーツ盛合せと好きなものを好きなだけ思う存分食べていただきました。見て楽しい・食べて美味しい・食べ終わって満腹の一日でした。



美味しそう



沢山入れてな～



ご馳走！ご馳走！

