

配食サービス

栄養課通信

平成20年12月号

管理栄養士 三島 由起子



木枯らしの冷たい季節がや

ってきましたが、いかがお過ご

してでしょうか？

年末に向けて慌しくなる中、

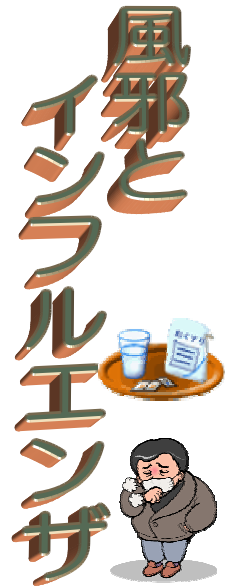
風邪やインフルエンザなど気

をつけたいものです。



●風邪とインフルエンザの違いについて●

	インフルエンザ	風邪
発症と進行	急激	ゆっくり
初期症状	悪寒・頭痛	鼻水・くしゃみ・ のどの乾燥感
主な症状	発熱、筋肉痛・関節痛・ 全身倦怠感	くしゃみ・鼻水・鼻づま り・咳・痰・微熱・咽頭痛
発熱	38~40度	高熱になることは少ない
感染経路	接触感染・飛沫感染	飛沫感染・空気感染



☆対策方法☆

・バランスのよい食事を心がけ

る



・こまめに水分補給を行う

・睡眠を十分にとる



・しっかりと休養する

・人混みを避ける

・マスクを着用する

・うがい、手洗いをを行う



・室内を乾燥させないように気
をつける



【旬の食材】春菊



春菊は、独特の豊かな香りが食欲を増進させ、鍋には欠かせない存在です。



カロテン・ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れを整えたり、ガン予防に効果があります。

また、香りの成分は、自立神経に作用し、胃腸の働きを高めて消化・吸収をよくしたり、咳を鎮めるなどの作用があります。



●蒸しプリン



●焼きそば



●ベビーカステラ



出来上がったベビーカステラにグラニュー糖をまぶせば“鈴カステラ”が出来ます！

11月
ディサービス
おやつクッキング

弁当箱の回収について

30日(火)の午前中に配食弁当箱の回収に伺います。

不在時は玄関の外に出して下さい。

年末年始の休業日について

配食サービスの御利用、誠にありがとうございます。

今年も早いもので、残りわずかとなりました。

年末年始の休業日をお知らせします。

平成20年12月

27日(土)・28日(日)

29日(月)・30日(火)

31日(水)

平成21年1月

1日(木)・2日(金)

3日(土)・4日(日)

来年もよろしく申し上げます。



デイサービス

栄養課通信

平成20年12月号

管理栄養士 三島 由起子



木枯らしの冷たい季節がや

ってきましたが、いかがお過ご

してでしょうか？

年末に向けて慌しくなる中、

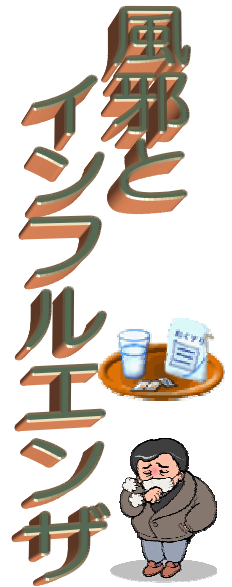
風邪やインフルエンザなど気

をつけたいものです。



●風邪とインフルエンザの違いについて●

	インフルエンザ	風邪
発症と進行	急激	ゆっくり
初期症状	悪寒・頭痛	鼻水・くしゃみ・ のどの乾燥感
主な症状	発熱、筋肉痛・関節痛・ 全身倦怠感	くしゃみ・鼻水・鼻づま り・咳・痰・微熱・咽頭痛
発熱	38~40度	高熱になることは少ない
感染経路	接触感染・飛沫感染	飛沫感染・空気感染



☆対策方法☆

・バランスのよい食事を心がけ

る



・こまめに水分補給を行う

・睡眠を十分にとる



・しっかりと休養する

・人混みを避ける



・マスクを着用する

・うがい、手洗いをを行う



・室内を乾燥させないように気
をつける

【旬の食材 春菊】



春菊は、独特の豊かな香りが食欲を増進させ、鍋には欠かせない存在です。



カロテン・ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れを整えたり、ガン予防に効果があります。

また、香りの成分は、自律神経に作用し、胃腸の働きを高め消化・吸収をよくしたり、咳を鎮めるなどの作用があります。



●蒸しプリン



●焼きそば



●ベビーカステラ



出来上がったベビーカステラにグラニュー糖をまぶせば“鈴カステラ”が出来ます！

11月
ディサービス
おやつクッキング

年末年始の休業日について

ディサービスの御利用、誠に

ありがとうございました。

今年も早いもので、残りわず

かとなりました。

年末年始の休業日をお知らせ

します。

平成20年12月

30日(火)・31日(水)

平成21年1月

1日(木)・2日(金)
3日(土)

来年もよろしく申し上げます。

