

2月 ハッピーガーデン

平成30年2月1日

(社) 恵泉会 介護予防拠点施設 ハッピーガーデン 電話 73-2330

2月4日は立春ですが、まだまだ寒気が盛んな日々が続きそうですね。暖房によって部屋が乾燥し、風邪や肺炎になりやすく、また、乾燥肌になってかゆみが増し、肌に傷をつけてしまったりしていませんか……。そして脱水症は一気に体調が悪くなる可能性もありますので、水分補給にも心がけ健康に気をつけましょう。食事以外にもお茶の時間を設け、口やのどが乾かなくてもこまめに水分補給することで脱水症を防ぐことができますよ。

2月の行事予定

3日(金) 豆まき

火曜日：大正琴・ニードルクラフト

木曜日：尺八 金曜日：ニードルクラフト

声を出して笑うことが老化防止には1番効果をあらわしてくれるそうです。また、思うようにできなくなってきた…と思っても、やろうとする気持ちが心も体も若くしてくれます。みんなで話をしたり、笑ったり、体を動かしながら楽しみましょう。ハッピーガーデンでお待ちしております。

一人1000円(利用料・交通費)で買い物などに行きたいグループは(3人~7人)ご希望の日をお知らせください。

体の中から温めることで、風邪予防にもつながります。

体ぽかぽかは元気のもと

ぽかぽかポイント①

ぽかぽか食材代表格・生姜

体を温める食材としてよく知られている生姜は加熱すると温め成分が増えて効果アップ↑↑

ぽかぽかポイント②

“熱”の元はたんぱく質

たんぱく質は効率よく体を温め、筋肉を作る元でもあります。脂身の少ない鶏肉や牛肉、羊肉がおすすめ。

ぽかぽかポイント③

冬が旬の根菜と薬味で血めぐり改善

ビタミン・ミネラル豊富な根菜と薬味をたくさん食べましょう。

インフルエンザの流行がちらほらと聞こえてきました。うがい手洗い、マスクなどで予防していきましょう。

かかった人はもちろん、家族全員がマスクをすることが一番の予防につながるのと事です。また、加湿器を置いて十分な湿度(50~60%)を保つことも大切です。加湿器がない場合は、濡れたタオルや水を入れたコップや容器を置くだけでも十分に加湿できますよ。

★噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、体に嬉しいことがたくさんあります。

- ・肥満予防
- ・集中力と記憶力アップ
- ・虫歯予防
- ・食べ物の消化や吸収アップ

食事の時間はゆっくりととり、よく噛んで食べましょう。

ランチメニュー

3日→鬼の顔どんぶり・和風ハンバーグ・
6日→ジャムパン・ミートボールホワイト
サラダ・ポトフ風スープ
9日→カレーうどん・ハムカツ・白菜の柚子浸し
13日→焼きそば・バンバンジーサラダ・いよかん
16日→ごはん・大豆のチリコンカン・ゴマネーズ和え・大根スープ
20日→バターライス・チキンパプリカソース・コンソメスープ
23日→卵とじラーメン・春巻き・ほうれん草サラダ
27日→ご飯・ポテトチーズカレー炒め・キャベツとほうれん草の卵和え

メニューの変更する場合があります。

《小魚大豆カミカミ揚げ》

材料(4人分)

蒸し大豆	100g	片栗粉	大さじ1
煮干し	12g	揚げ油	適量
☆砂糖	大さじ1	☆醤油	小さじ1
☆水	小さじ2	いりごま	小さじ1

* 煮干しはそのまま食べるおやつ用を使用しました。

* 大豆は調理済みの蒸し大豆を使用しました。

①大豆に片栗粉をまぶします。

②大豆を油で揚げます。大豆の衣がカリッとしたら、油からあげます。

③煮干しは少し揚げ色がつかまで揚げます。

④☆の調味料を合わせて加熱し、砂糖をとかします。あたたかいうちに、大豆・煮干し・ごまをいれてからめます。

