

はじまりました！新年度。心機一転、皆様に満足していただけるよう「柔軟性」と「謙虚さ」、そして「ねばり強さ」を持って、風通しよく、居心地のよい施設づくりに努めて参りますので、どうかよろしくお願いたします。

さて、ぽかぽか陽気の4月2日、地元の松岳寺へ伺い、住職の高木様に庭園を案内していただきました。山野草の見ごろはこれからでしたが、観音公園のカタクリは花ざかりでした。



4月1日付職員異動について

【転出】近主任主事（さつき園へ）
稲葉介護士（たかつぼへ）
久保田介護士（いわくすの里へ）

【転入】齋藤主任主事（たかつぼから）
佐藤介護士（いわくすの里から）
※富樫（あ）介護士が育児休業終了となります。

4月・5月行事予定

4/13（水）押し花の会様
4/20（水）誕生祝い膳
4/21（木）小川ミエ様（14:30）
4/22（金）ラーメン屋台
4/24（日）おやつバイキング

5/5（木）こどもの日
5/11（水）取分けランチ
押し花の会様
5/18（水）誕生祝い膳
5/22（日）おやつバイキング
5/25（水）世代交流さつま芋苗植え



施設下の川岸から
雪解けの荒川と杵差岳



垂水の里 栄養だより

4月に入り桜前線も北上中、県内の桜も見ごろを迎えているところも増え、関川村の桜はいつかなあと心待ちにしています。4月になり、新しい生活が始まり、やることも多く気ぜわしいこの時期なので、1日を元気に過ごせるように今月は「朝食」についてお伝えします。



◆ 朝食の効用

- 脳や身体が目覚める
 - 寝ている間も身体の色々な部分は休まず動き、目覚めた時に脳はエネルギー不足になっているので、朝食を食べることで脳にエネルギーが補給され、脳の動きが活発になり、集中力や記憶力が向上する
- 生活のリズムを整える
 - 規則的な時間に食事をとることで、胃や腸も規則的な時間に働くようになる
昼食との兼ね合いもあるので、朝食は9時までには食べるようにする
- 便通を促す
 - 朝食を食べることで朝から胃腸の動きが活発になり、大腸の働きを促し、便秘解消につながる
- 太りにくい身体を作る
 - 食事の回数が少ないとその代わりに1回に食べる量が多くなったり、間食をたくさん食べてしまったりと「ドカ食い」の原因になり、肥満を引き起こしやすくなる



◆ バランスの良い朝食を目指す

- 炭水化物：ご飯、パンなど … 脳にとっては即効性のあるエネルギー
- たんぱく質：魚、卵、ハム、ウインナーなど … 身体を動かすためには必要
- 野菜はたっぷり、油は少なめ、乳製品と果物も忘れずに
- 焼き海苔やわかめなど朝ごはんの定番メニューでミネラルを補給する



◆ こんな時、どうする

- 食欲がない時 → 果物やヨーグルトなど酸味のある食べ物で胃液や胆汁の分泌を促す、お茶漬けやお粥などさらさらっと食べられ、消化しやすい物を食べる
- 眠い時 → 味噌汁やスープなどの温かい物を食べると、眠っている間に下がった体温が上がり、脳や身体を目覚めさせてくれる
- 時間がない時 → パンやおにぎり、牛乳、野菜ジュースなど手軽に食べられるものを用意する



週2回くらいしか朝食を食べない人はしっかり食べる人に比べてメタボになりやすいという調査結果もあります。命にかかわる病気を引き起こすメタボ。毎日きちんと朝食を食べることが改善への第一歩になります。食生活の結果はすぐに体に現れるものではありません。また、体にいいといわれる物だけを食べ続けたから十分ということでもありません。色々な食べ物が組み合わされて私たちの身体を作っています。忙しくても朝食を口にする「習慣」が大切です。元気な1日のために、朝食をしっかりとりましょう。