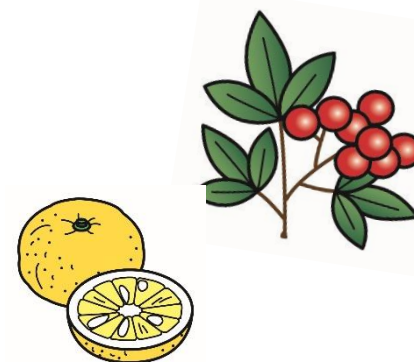


寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃になりました。今年も残すところあと少しです。体調を崩すことなく元気に新しい年を迎えたいですね。今年1年、ありがとうございました。来年度も、皆様に喜んでいただける食事が提供できるようスタッフ一同頑張っていきます。



美味しい干し柿と柚子ジャムが出来ました😊

10月28日に干し柿作り、11月26日に柚子ジャムを零の利用者の方と一緒に作りました。天気がよくきれいに柿が干せました。

きっちゃん職員の畑で採れた柚子の汁を絞る係、皮から外す係に分かれて作業しました。お正月の料理やおやつ等に利用していきます。



冬こそ減塩・水分補給について注意が書いてあります。

裏面へ

冬だからこそ減塩・水分補給をしよう！

寒い冬は、血管が収縮して細くなります。そうすると血管の面積が小さくなり、血液を送るのに大きな力が必要になります。大きな力がかかることで、血圧が上昇します。

お風呂場から脱衣場や朝の布団の中から外など、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、身体へ大きな負担がかかるヒートショックにも注意が必要です。

冬は夏に比べて味覚の感度が下がってしまい、普段より濃い味でないと味を感知できないため、濃い味を好む傾向にあります。

●汁物の具を増やし、お椀に入れる汁量を減らしましょう！

野菜からのだし汁でおいしさも UP します。野菜のカリウムは塩分排出を促してくれます！

●鍋は、つけ汁につけて食べる水炊きやしゃぶしゃぶ等にして、寄せ鍋などスープに味がついている物は出来るだけ飲まないようにしましょう。物足りないと感じたら、生姜や柚子、唐辛子、ネギ、すりごまなど、薬味で味を補いましょう！

冬は夏ほど汗をかくことも少ないため、喉が渇きにくく、意識していないとうっかり水分不足になります。季節が変わっても体から排泄される水分量は変わりません。そのため冬でも水分摂取はとても大切です。

●風邪予防に

ウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。湿度が 50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤し、ウイルスの侵入を防ぎます。

●脳卒中、心筋梗塞予防に

水分摂取量が減ると、血液の粘度があがり、「ドロドロ」の状態となります。ドロドロの血液によって、血管が詰まりやすく、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

●便秘予防に

身体を動かすことが減る冬は便秘にもなりがち、水分量も減ればさらに便秘が悪化します。