

医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま あおやま通信

今年も残すところ2ヶ月になりました。本格的に寒くなり暖かい食べ物が美味しくなる時期がやってきましたが、これからの季節はインフルエンザ、ノロウイルスと感染症が蔓延しやすい時期とも言えます。お手数ではありますが、面会の際には手指消毒とマスクの着用をお願い致します。



10月22日に阿賀の堂元神社大祭があり老健あおやまにも太鼓の音が響きました。

秋晴れの中、今年は温かくとても見物がしやすかったです。

利用者様から神社に健康祈願したいなど声も聞かれ意欲もかき立てられました。



地域の子供達はソーラン踊りを披露してくれました。手拍子など皆さま大盛り上がりでした！

来年も楽しみです。

栄養課便り

11月となって秋が深まる季節となりました。

冬野菜は冬が旬な野菜のことで、主に体を温めたり風邪の予防や症状を和らげるなどの作用がたくさんあります。旬の野菜はその野菜にとって一番いい時期・環境に育ち、最も成熟している時期に収穫されるため栄養価が高いです。同じ野菜でも旬の時期とそうでない時期とでは、栄養価は大きく変わってきます。

冬野菜には主に以下の野菜があります。大根は冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。白菜にはビタミンCやビタミンK、βカロテン、葉酸などが含まれています。ほうれん草は鉄分やβカロテンが豊富です。春菊にはβカロテンが豊富に含まれており、他にもカリウムやカルシウム、ビタミンE、葉酸などが含まれており、不足な栄養素をたくさん取り入れることが可能です。

管理栄養士 稲原 彩水