

のびのびオオツカ

8月号

デイ通信

TEL 052-768-1525

FAX 052-768-1526



5月に植えたインゲンに花咲きました✿



皆様と一緒にワイワイと収穫して、
インゲンの胡麻和えを作りました。



のびのび菜園
収穫祭♪



採れたてのインゲンは甘くて美味し
かったですね。



今月の作品教室

世界に一つだけの作品です!!



絵手紙教室



折り紙教室

管理栄養士の健康教室



こんにちは！介護士の野田です。

人間は歳を重ねると共に噛む力・飲み込む力などの消化吸収機能の低下等、体の機能が衰えていき、栄養不足になりがちです。

そこで、元気な体を保つために必要な栄養素について管理栄養士の立場からご説明させていただきます。

体力と抵抗力を保つために必要な

エネルギー源となる

糖質 や **脂質** を！



ごはん



パン



イモ類



油



元気に動ける骨格筋を保つために必要な

たんぱく質 を！



肉



魚



卵



豆腐



ベースとなる「糖質」・「脂質」・「たんぱく質」を十分に摂ったうえで骨や筋肉に必要なカルシウム、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維もバランス良く摂ることが大切です！



不足しがちな栄養素

カルシウム

カルシウムは骨粗鬆症予防にとっても大事！
乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が
高くおすすめです！
また、カルシウムの吸収を高める
ビタミンDも一緒に摂りましょう！

カルシウム

ビタミンD



乳製品



鮭 キノコ類

食品から摂取したビタミンD
を体内で活性型ビタミンD
にするためには・・・
適度な日光浴も大切です！

食物繊維

食物繊維は腸のぜん動運動を促進し、
便秘を改善する他、血中コレステロール
を低下させ、ナトリウムを排出する効果も
あるので、高血圧や糖尿病の予防にも
効果があります！



ごぼう



にんじん



アボカド



キウイ



なめこ



海藻

健康で自分らしく長生きするために♪♪バランスよく食事を摂りましょう♪



パンフレット
テキスト通信は
こちらから

8/2 体操教室 8/6・8/28 作品作り

8/7・8/19 ちぎり絵 8/10・8/16 絵手紙

8/12 ハンドマッサージ教室

8/20 夏祭り