

へい!
おまちい!

ウェルネス食堂

あたたかな心を込めて皆様に...



心其の1!

体力、筋力維持をめざして...

タンパク20g以上! 亜鉛、重視!!

体力のベースはエネルギーとタンパク質!!

高齢者は特に食事の摂取量の不足や減少は低栄養を招き体重、筋力の低下など、さらにはフレイル(心身の衰え)を進行させると知られています。身体は、運動(リハビリ)だけをすればいいわけではなく、また同じく栄養だけをとればいいのかというわけでもありません。栄養に気を配り、さらに運動を取り入れれば、良好な身体の維持につながります。



タンパク質増量のための工夫点 ~20g以上!と毎食意識しての摂取...なかなか難しい~

☆メインのおかず~タンパク源となる食品を増量、追加!(卵とじに肉を追加、魚介類にチーズをのせる)

☆副菜~和え物やサラダに魚介類やハムを追加!そばろあんかけにしてトッピング!

☆汁物~味噌汁や澄まし汁に豆腐、練り製品、卵などを具に追加!



不足しがちな亜鉛Znを強化し生き生きと!!

ミネラルの中でも亜鉛は不足しやすい栄養素といわれています。亜鉛は皮膚の健康、免疫の働きに重要です。体内で合成できない為、日常的な食事からの摂取が必要です。亜鉛が不足すると味覚が鈍くなり、食欲低下し体力低下を招いてしまいます。食事だけでは必要な量を確保するのが難しい為、当施設では亜鉛の強化されてる間食の提供をすることもあります。

心其の2!

個々の食べやすい形態、かつ、
できたての食事をみなさまに...

煮る、焼く、炒める、揚げる...
全ての調理を施設内の厨房にて
毎食、調理しております。
医師の診断を基に言語聴覚士、
看護師、介護士と連携し、利用者様
との話し合いにより決めた
食事形態で安心して摂取できる様、
提供させていただいております。



メーキューの職員さんです!
食事を通して皆様に...
少しでも元気を届けたいと
毎食調理させていただきます!



心其の3!

行事食、ご当地メニューで
季節や風土を感じて...



敬老の日



節分の日



土用の丑の日



端午の節句



桃の節句



春の特別献立



クリスマス



ワイワイガヤガヤ…心身共にモ〜リモリ!!

誰かと囲む食卓! なかなか良い!! その理由とは…??

人類は600万年以上もの昔から獲ってきた食べ物を家族や仲間みんなで分け合って食べており、その頃から人と食事をする習慣が生まれていたのです。宇宙飛行士さんでもステーションの中ではそれぞれの仕事がとても忙しいけれどみんなで一緒にごはんを食べることで連帯感が深まり、各々の作業効率もアップするようです。

一緒に食事をするすなわち同じ行動をすることで食事の摂取量も増える。これを「食の社会的促進」というそうです。

名古屋大学情報学研究科 教授 川合伸幸先生の記事より

作成: 管理栄養士 岩田 & 介護福祉士 増田

ご覧いただけるとうれしいです!! 今までのブログ&新聞はこちら→

※掲載内容について事前に関係者の同意を得ております

~老人保健施設ウエルネス守山~



ブログ↑



新聞↑

