

栗原市瀬峰デイサービスセンターだより



平成30年12月
 発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会
 栗原市瀬峰デイサービスセンター
 〒989-4516 住所 栗原市瀬峰長者原 37-2
 電話 59-2322 FAX 59-2321

『笑いヨガ』



いっばい笑って心もにっこり



高清水すいせん会



栗駒レクダンス愛好会



誕生会を盛り上げてくださいました!



～12月の予定～

☆誕生会

☆クリスマス会



デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	△	△	□	△	□

○空きあり □若干名 △要相談

デイの見学やお試し利用もいつでも
 出来ます。お気軽にご相談ください!!



ワンポイントアドバイス

～インフルエンザ予防対策～



インフルエンザとは？

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」に感染して発症します。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢者の方や慢性疾患をお持ちの方は、肺炎を伴うなど重症化することがあります。

■冬にインフルエンザが流行する理由

ウイルスは、低温乾燥する冬において、より活性化します。また、寒くなると人間の運動量が減り、免疫力が落ちることさまざまな感染症の罹患率が上がると言われています。

■病気にかかりにくい身体づくり

病気になりにくいポイントは、病気や感染源と戦うための抗体を作る『たんぱく質』です。主なたんぱく源は、卵・魚・肉・大豆製品です。【推奨量】(30歳以上の男女の場合 50～60g)

具体的には・・・

* ご飯(300g) 7.5g



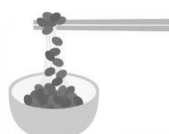
* 鶏もも肉皮付(100g) 17.3g



* 紅鮭(1切 70g) 15.8g



* 納豆(1パック) 12.4g



* 豆腐(木綿 1/2丁) 9.9g



* 牛乳(コップ1杯) 6.6g



たんぱく質だけでも足りないので、ビタミンやミネラルも必要となってきます。これらの栄養素がしっかり摂れていれば、病原体と戦う防御力になるのでバランスよく食べることが大切です。

■おすすめレシピ



【かぼちゃと玉ねぎのみそ汁】(1人分)

- ①豚バラ肉を2cm幅、かぼちゃは2cm角、玉ねぎはくし形切り、にんじんは3mm幅のいちょう切り、えのきだけは長さを半分にそれぞれ切る。
- ②鍋に油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、色が変わったら①のかぼちゃ・にんじん・えのきだけを加えてさらに炒める。
- ③だし汁を加え、みそ半量を溶き入れて煮立たせアクを取り、①の玉ねぎを加え、かぼちゃが柔らかくなったら、残りのみそを加えて味を調える。