

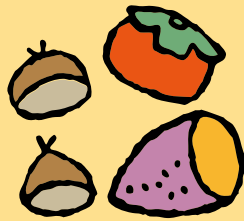
食欲ある人



何でも美味しく食べられるのは元氣な証拠。食欲があるのはいいことですが、食べすぎにはご用心!特に秋の旬の食べものは、くだものやナッツ類など、糖質や脂質を多く含んでいます。食べすぎに注意して、秋の味覚をたのしみましょう。

糖質のとりすぎ

さつまいも・くり・くだもの類など秋の味覚は糖質がいっぱい!食べすぎた日は主食のごはんやパンを減らして調整しましょう。



脂質のとりすぎ

揚げもの・ケーキ・パンなど、調理品には脂質がたくさん含まれています。油分少なめで調理するよう気をつけて。



塩分のとりすぎ

さんまなど、焼き魚を食べるときは、しょうゆや塩の量に注意! ポン酢に替えたり、唐辛子を一緒に使うなど、塩気を控えるように工夫して。



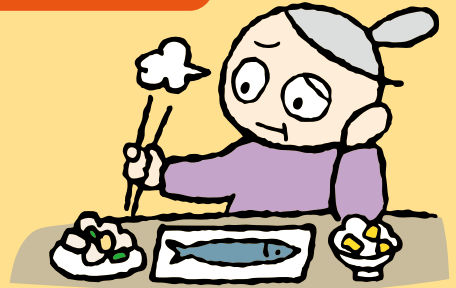
タンパク質と野菜類・ミネラルはしっかりと! 糖質・脂質・塩分をひかえめにしているときでも、体のものになるタンパク質と、ビタミンと食物繊維が豊富な野菜、体の働きを調整する鉄分・カルシウム・マグネシウム・亜鉛などのミネラルは積極的に摂りましょう。

ある人も
ない人も

食欲の秋

おいしいものの食べすぎに注意!

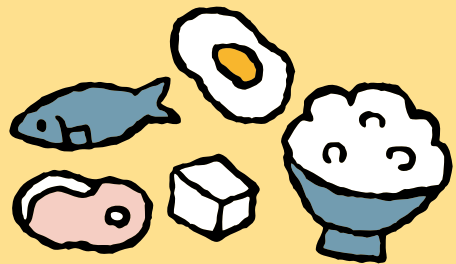
食欲ない人



夏の間食欲が落ちたり、体調がすぐれず食べられない人は、体に必要な栄養が足りなくなる「低栄養」状態になって、体が弱っているおそれがあります。気候が良くなり、体調が落ち着きやすい秋のうち、食べる力を回復させましょう。

気候のいい時期に食べる力を回復!

まずはエネルギーとタンパク質を十分摂ろう



いちばん優先して摂りたいのは、体を動かす元になる「エネルギー」と、体を作ったり修復したりする「タンパク質」です。「エネルギー」になる食べ物、ごはんなどの炭水化物など、タンパク質を多く含むのは、肉・魚・大豆・乳製品・豆腐やあげ類などです。

タンパク質豊富で口に合う食品を見つけて

タンパク源になる食品で苦手なものがあれば、無理せず他の食品で補えないか検討しましょう。プリンや玉子豆腐、茶碗蒸しなども、実はタンパク質が豊富です。どうしても苦手ならサプリメントの併用もOK。

気分のよいときに食べられるものを食べる

食欲がないときは、食べたいときに食べられるものを食べるのがベスト。毎日決まった時間に三食摂れなくても気にせず、時間をずらしたり、おやつで補うなど工夫して食べましょう。



秋の壁画が できました

色紙をモミジの葉の形に切って
川岸にたくさん貼り付けていきます



敬老の日
みなさん
いつまでも
お元気で！
手作りのプレゼントです
手にされているのは
手作りのプレゼントです



ある日のおやつ



3層のゼリー完成!

デイサービス結HP day.yuinet.co.jp
Facebookも更新中!@yuimarlday

消費税が上がりました
な。郵便料金も上がったよう
で、切手も買い替えないとい
けませんねえ。

切手を買うときはいつも
近くの小さな郵便局で買う
のですが、「舐めないで良い
やつをください」というと
シール式を出してくれま
す。10枚単位ですが値段は
同じなので絶対

所長コラム オオブリタ 日記



に得ですな。皆さ
んも切手を買う
ときは「舐めん
で良いです。郵便
局にはシール式
の記念切手など
在庫(売れ残り)
が結構あるよう
で、買つと喜んで
くれますです。

そつえば……以前ある
会で郵便物を一斉に出そう
と集まっていたが、その
時に用意してあった切手が
舐める式でした。コレどうす
んの？とか言いながら舐め
る準備をしていると、いちば
ん年配の方が、「ワシが切手
舐めるからアンタたちはそ

れを貼って封をしなさい」と
おっしゃるので、「先生、それ
は無理です。全部舐めたら口
の水分が足りません。エライ
ことになります」と慌てて
言つて堪忍してもらいまし
た。その方が舐めた切手を何
度も受け取り貼つていく状
態を想像すると、何やら違う
世界に入っていくような錯覚
に陥りますな。と

りあえずは紙を
濡らしてそれで
切手を貼つてい
きましたです。舐
めてる人も何人
かいましたけど。
そつえば、昔

は封筒も舐めて
いたような気が
します。なんでも
舐めるんですな。

で、気になっている調
べたところ、切手のノリは無
毒なのだそうです。しかし舐
めるのはマナー違反で見た
目にも悪く、さらに一枚につ
き約2キロカロリー摂取す
ることになるそうですな。
でも、1枚だけ貼るとき
はついつい舐めてしまいま
すねえ。