

デイ便り

令和 3年 11月 1日

第221号

ウエルガーデン伊興園

デイサービス発行

03-5691-9501



welgarden

y-yamashita@welgarden.or.jp

日に日に秋が深まり暮秋の季節となりました。皆様におかれましては風邪など引かぬようお過ごしください。

10月は秋祭りを開催致しました。クイズや匂い袋の工作などを楽しまれました。これからも楽しいイベントやレクリエーションを予定して皆様のお越しを職員一同お待ちしております。



ご利用に関してのご質問などがありましたらご担当のケアマネジャー様もしくは当事業所へお問い合わせください。

伊興園通所介護 TEL 03-5691-9501

おいしく食べて、体重・筋力・免疫力を維持！

＜元気ごはん！3つのポイント＞

1. 必要な栄養をしっかりとるため、1日3食食べる
2. 筋力や体力の維持のため、毎食タンパク質をとる
3. 栄養豊富なため、色の濃い野菜を中心に

めざしたいのは「この量とバランス」

野菜・果物 など

栄養価の高い「色の濃い野菜」
を中心に小鉢1～2個がめやす

副菜

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

などを毎食「1品」つける



ごはん・パン・めん など

ごはんは軽く一杯程度がめやす

主食

※医師から食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください

ヘルスプランニング・あいち 手ばかり食べるより

- ・食欲がない時にはおやつで栄養補給(プリン、果物、ヨーグルト、牛乳など)
- ・よく噛むことにより、
 - ①食べ物が細くなり、飲み込みやすくなる
 - ②唾液がしっかり分泌され、消化・呼吸を助ける
 - ③誤嚥の予防につながる

⇒食品をよく噛んで食べる事で「噛む力」を維持しましょう