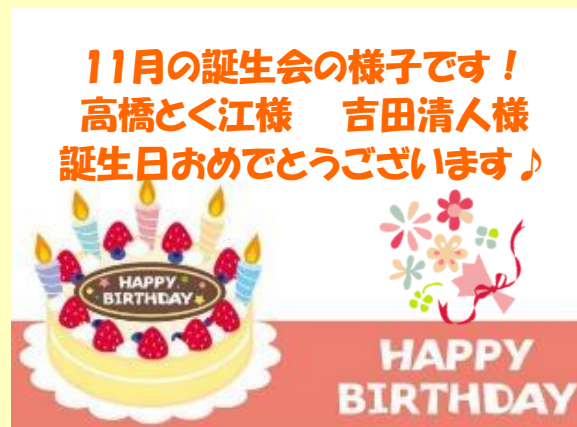




特 養 利用者様の日常の様子と行事から・・・





11月の誕生日会をしました。
お誕生日おめでと
うございます♡



栄養ニュース

正月太りを防ぎ楽しい正月を☆

正月太りの原因

食べ過ぎ、飲み過ぎ！

年末年始はイベントが続き、食べる量やお酒を飲む量が増え、高カロリーの食事になりやすい。



塩分の摂り過ぎ！

塩分を摂り過ぎると喉が渇き、水分を多



体の冷え！

体が冷えると代謝が悪くなり、太りやすくなる。



動かない！

運動量が減ってエネルギーを消費できなくなる。



解消法

- ・バランスの良い食事を3食とりましょう。
- ・市販の餅は2個で約ごはん1杯分のエネルギー量になります!! 食べ過ぎには注意。
- ・間食、果物、お酒は目安量を意識して摂りましょう。
- ・汁物の量や回数を減らす、だし汁を活用し調味料の使用量を減らすなど心がけましょう。
- ・入浴はシャワーだけで済ませず、湯船に浸かりからだを温めましょう。
- ・体が温まる食べ物を食べましょう。
- ・ウォーキングや室内で手軽にできる運動をし、体を動かしましょう。

目安量☆

- ・果物（1日）
みかん：2個
バナナ：1本
りんご1/2個
- ・間食（約200kcal）
板チョコ：1/2枚
せんべい：3～4枚
ショートケーキ1/2個
- ・お酒（1日）
ビール：缶1本（500ml）
日本酒：1合弱
ワイン：1/2合

※写真及び個人情報とは同意を得たうえで掲載しております。

