

特養

利用者様の日常の様子と行事から・・・



今月から全ユニット・事業所掲載に誌面リニューアルしました!

小規模ユニット



敬老の日の色紙と職員が持ってきたきれいな花と写真を撮りました。皆様ステキな笑顔でした。

百百・咲良ユニット

先月は各ユニットで敬老会で輪投げ大会を行いました。皆さん元気に参加されております。



栄養ニュース

さかなの栄養

かつお・さけ・さんま・さばなどの脂ののった美味しい魚は秋の味覚のひとつ。青魚も白身魚も健康維持に必要な栄養素が含まれています。どちらかに偏らず、バランス良く食べることが大切です。

頭:血管や皮膚をしなやかにする多糖体やビタミンAが豊富。目の裏側には‘かつげ’予防に効果のあるビタミンB1が含まれています。



身:高たんぱく質で、コレステロールを減らすEPAが豊富に含まれています。

血合:ビタミン類や鉄分が豊富。

皮:身よりもビタミンAやビタミンB1が豊富。黒い皮にはビタミンB2が豊富です。

卵:ビタミンAの他、ビタミンB群、銅、亜鉛などが多く含まれています。

カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれます。小魚を丸ごと食べることでしっかりと摂取することができます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める効果が期待できます。

EPA(エイコサペンタエン酸)

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血液をサラサラにする働きがあります。動脈硬化や心筋梗塞の予防効果にも◎

タウリン

疲労回復や血管をきれいにしてくれる、交感神経の働きを調節して血圧を安定させる働きがあります。

社会福祉法人 みやぎ会
にこトピアいわで

地域密着型特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護事業所
グループホーム

TEL 0229-87-5429

FAX 0229-87-5492

写真及び個人情報は利用者様の同意を得たうえで掲載しております。