

医療法人せいさん 介護老人保健施設あおやま あおやま通信

寒い、寒いと思っていた冬も終わり、すっかり春になりました。この冬はインフルエンザの発生に伴う面会制限を行うなど、利用者様と御家族様には大変御迷惑をお掛けしました。幸いにも大規模な感染には至りませんでした。春先であっても感染の可能性がある所以我々も引き続き注意していこうと思います。

面会時のお願い

だんだんと暖かい日も増えてきており、食中毒に注意が必要な時期となってきました。施設内にも掲示しておりますが、面会時の食べ物の差し入れは控えて頂き、居室での保管は禁止させていただいております。ご協力お願いいたします。

※職員が室内等で食べ物を発見した場合、職員の預かり又は破棄とさせていただきます。

花見

4月5日に敷地内にあるサクラを見に行きました。満開ではなく5分咲きではありましたが、翌日から雨の予報が出ていたため、少し前倒しでのお花見となりました。

普段は遠くからしか見る事が出来ない事もあって、皆様大変喜ばれていました。



遠くから見ると咲いていないように見えます



近づいて見ると綺麗に咲いています♪



来年の桜が楽しみです



～栄養課便り～



花の香りがそよ風に運ばれてくる季節となりました。4月の旬の食材として今回は、「たけのこ」についてご紹介したいと思います。

寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷりと溜め、春になると顔を出してくれます。その成長は早く、10日ほどで竹になってしまうともいわれています。たけのこに含まれる栄養素でもっとも多いのが食物繊維です。食物繊維を摂取することで、便秘の解消、大腸がんの予防にも繋がります。また、血糖値の上昇を抑え、コレステロールを体外に排出してくれる働きもあります。高血圧や動脈硬化、糖尿病対策にもおすすめです。たけのこにはカリウムも豊富に含まれています。体内の余分な塩分の排出を促す働きがある為、塩分過剰による高血圧やむくみの予防・改善に効果的です。

美味しいたけのこの選び方は、形はずんぐりしていて、ずっしりと重いものを選びます。皮にツヤと湿り気があり、頭が黄色く開いていないものが新鮮なたけのこです。頭の部分が緑色になったものは、陽にあたり育ちすぎて、えぐみが強く固くなっています。根元のイボイボは少なく、赤い斑点のないものを選ぶことがポイントです。



管理栄養士：奥崎 成美