






老化予防の食事

～シミなし・シワなし・たるみなし～



*看護の日にお話しさせて頂いた内容です

- ① なるべく麦入りや雑穀いりご飯を毎食1膳は食べましょう。ご飯は力のみなもとですが、ミネラルやビタミンの多い米を召し上がると身体の調子が良くなります。
- ② 毎食身体を作り替える栄養のタンパク質を食べましょう。
(卵・肉・魚・大豆製品など。具体的には魚類・肉類・卵・大豆製品)です。血管が丈夫になります。
- ③ 毎食色の濃い野菜か根菜類を食べてください。腸の調子が良くなり、身体の疲れが取れます。
- ④ 1日1回は意識して海藻類を召し上がってください。(わかめ・もずく・めかぶ・ひじき・切り昆布とろろ昆布など)体が元気になります。
- ⑤ 日本人は長い間、油や砂糖をあまり料理に使用しない民族でした。カタカナ食品やハイカラな食品は、なるべく控えめにしましょう。
- ⑥ 菓子類の過食は控え、お楽しみ程度に召し上がりましょう。

腹八分目は
医者いら
ず！



洋菓子や和菓子を食べたい場合はなるべく**15時迄**に食べ終わりましょう！！

5月5日子供の日「端午の節句お膳」を患者様にお届けしました。



男子の健やかな成長を願い、お祝いのお膳を患者様に召し上がって頂きました。

献立は、青豆ごはん・花麩のおすまし・銀たらの照り焼き蟹豆腐の葛あん・香の物。そして柏餅です。そこで節句に何故柏餅を食べるのでしょうか？

答えは「新芽が育つまでは、古い葉が落ちない柏の性質が、子孫繁栄(家系が絶えない繁栄)に通じる」とされているからです。

「食後に甘いお菓子はたまらない」「季節感をうん～と感じました」など嬉しいお話がたくさん聞くことができた1日となりました。

