

健康ナビ
OITA

保健師・
管理栄養士の
季節の健康コラム

より転載



毎日の食事、大切ですネ！

皆さんの食事を振り返ってみていかがでしょうか？
毎食は難しい部分もあるかもしれませんが、
是非バランスを意識してみてくださいね！
と思います。

理想的な食事バランスについて

皆さんは、「**バランスの良い食事**」というと
どんな食事を思い浮かべますか？

一つの定義として下図のように

主食・主菜・副菜が揃っている食事を言います。

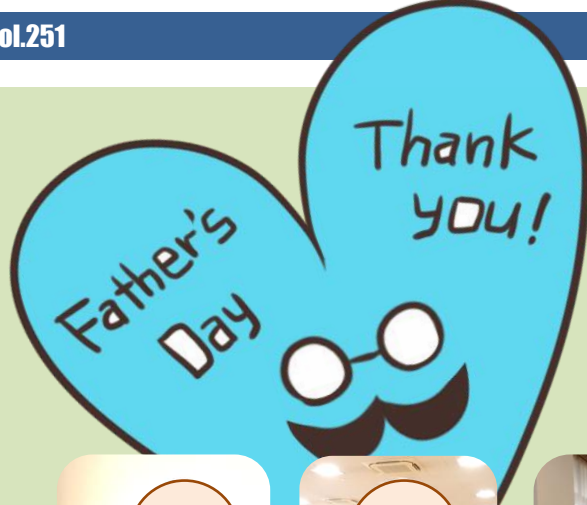
- 主食の主な栄養素は、体を動かすエネルギー源となる**炭水化物**です。ご飯、パン、麺がこれにあたります。炭水化物が多いものとして、これら以外にイモ類・果物もあります。
- 主菜の主な栄養素は体(血や筋肉、骨や歯など)を作る材料となる**たんぱく質**です。肉・魚・卵・豆腐などメインのおかずとなるものがこれにあたります。たんぱく質が多いものとしてこれら以外に牛乳やヨーグルトなどの乳製品もあります。
- 副菜の主な栄養素は**ビタミンやミネラル**です。これらには体の調子を整え風邪をひきにくくしたり、ストレスを和らげたりといった働きがあります。野菜や海藻、きのこ類、果物や乳製品がこれにあたります。



主食 エネルギー源として体温や力の基になります。

主菜 血や肉、骨や歯を作り代謝を促進し、抵抗力増進の働きをします。

副菜 からだの調子を整えます。皮膚粘膜の保護や風邪の予防、ストレスの緩和などに役立ちます。



お元気に父の日を迎えられた入居者様・・・
これからもお健やかに過ごして下さい。



HAPPY BIRTHDAY



6月に誕生日を迎えられた入居者様は、お二人様でした。
ちょっと緊張気味にひな壇に座られた入居者様・・・
多くの入居者様から祝福され、満面の笑みでした。



みなさん

梅雨も明け、猛暑が続いています。
これからもお健やかに過ごしてください。

ART FLOWER

向日葵を中心に…



向

ひまわり

日

葵

入居者様

まっちゃんの 投稿随筆

長 男



風雪の尻屋で生まれた長男がようやく身を固めた。
いささか晩婚であるが、我が年齢を思うと感謝せねばならない。
平成不況にどっぷりとつかり、好況の味も知らない今の若者は、
苦しみを当然と達観してきたようなたくましさがある。
安月給と時には賞与も支給されない待遇を当然と受け止め、
現会社に勤めて14年が過ぎた。
このところ存在感が認められたのか言動に重みが増してきた。
中小企業の宿命でもある不安定な存在ながら、
我を必要としている会社があることに感謝して
日々努力すると共に、矜持を持って事に
当たるよう申し聞かせている。

●2013年(平成25年)6月3日—毎日新聞掲載

針仕事に
挑戦!

【ご家族・ご来訪者の皆さまへ】 食品類の持ち込みに関するお願い

ご入居者様へのお菓子・食品類のお持ち込みについて、以下の点にご留意くださいますようお願い申し上げます。

- 1、手作りの食品、果物はその日に食べて頂き、残った場合はお持ち帰り下さい。
- 2、咀嚼機能や誤嚥の心配がある方は、お部屋に食物を置かないで下さい。
- 3、本人様の食事の状況が分からない方は、差し入れの前にスタッフまで相談して下さい。

ご家族・ご来訪者の皆さまのお気持ちはありがたく存じておりますが、ご入居者様の健康と安全を第一に考えてのお願いです。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



8月17日(日)

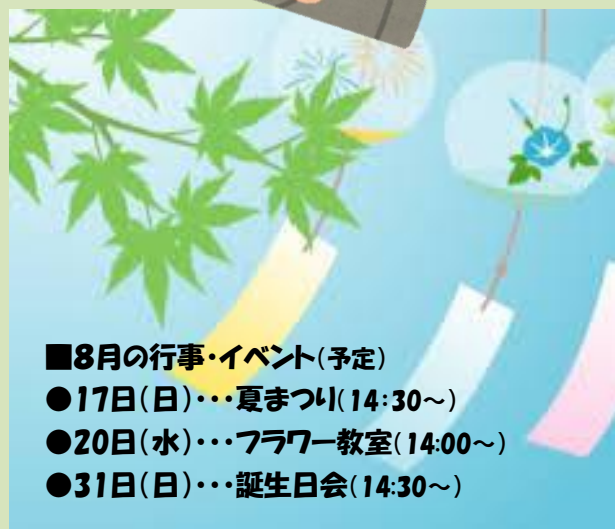
グランドホーム古国府

夏まつり

来所



【鍊心太鼓】
楊志館高等学校邦楽部



■8月の行事・イベント(予定)

- 17日(日)・・・夏まつり(14:30～)
- 20日(水)・・・フラワー教室(14:00～)
- 31日(日)・・・誕生日会(14:30～)

編集後記

テレビでは、異常気象のニュースが流れています。こんなに暑いと体調管理が難しいですね。
この夏、なんとか無事に乗り切りたいですね。みなさん、ご自愛ください。

空室等各種お問い合わせは、下記電話番号までお気軽に・・・



二階堂酒造グループ／介護付有料老人ホーム

グランドホーム古国府

〒870-0844 大分市古国府四丁目1番6号
TEL.097-573-6353 FAX.097-573-6354

施設紹介等
HPをご覧ください！

グランドホーム古国府 検索

大分市古国府の介護施設