



1月栄養便り



皆様、明けましておめでとうございます。

2026年も利用者様の健康と笑顔の為、一生懸命頑張りたいと思います！！

どうぞ宜しくお願い致します。

厨房一同

MENU

鶏のつくね甘辛ダレかけ・チンゲン菜おかか和え・里芋の味噌煮・椎茸のすまし汁・ご飯
15時のおやつ：誕生日ケーキ

つくねをふわふわに仕上げるために、豆腐を使い甘辛ダレで食べやすく仕上げました。里芋は甘口味噌で炊き、彩りに人参を添え、見た目も楽しんでいただけるように工夫しました。



Topics1 皆さん、冬季うつをご存じですか？

寒い冬になると、気分が沈んだり、一日中だるかったり、寝ても寝ても眠かったりという不調を感じることはありませんか？じつは、冬の体調不良には、寒暖差によっておこる自律神経の乱れのほかに、日照不足が関係する冬季うつが隠れている場合があります。日照時間減少により、気分を安定させる神経伝達物質「セロトニン」の分泌が低下すると、睡眠リズムや食欲をコントロールする脳の神経バランスが乱れやすくなり、次のような症状が現れやすくなります。

・気分の落ち込み・イライラ感 不安感・過食・社会機能、活動性の低下があります。

そこで、冬季うつへの対処・改善法を調べてみました。

- ①.セロトニンとビタミンDを生成のために、できる限りたくさんの自然光を浴びましょう。日中に散歩する、窓の近くに座るなど、機会を見つけて太陽光を浴びましょう。
- ②.規則正しい生活の基本は、毎晩同じ時間に眠り、毎朝同じ時間に起きる睡眠コントロールです。特に1日のスタートである起床時間は非常に重要です。目覚めたらまず、朝日を浴びましょう。
- ③.栄養バランスのよい食事を決まった時間にとりましょう。冬季うつでは、炭水化物(特に甘いもの)を無性に食べたくなりますが、カロリーの高い甘味(ケーキなど)を選ぶ必要はは無く、梨・柿・ブドウ・リンゴやミカンなど季節の果物をとると良いでしょう。セロトニンの材料になるトリプトファンを含んだ食べ物(大豆・牛乳・卵・魚・肉など)もしっかりとるようにしましょう。
- ③.身体を十分に動かしましょう。室内よりも日中に外で活動するほうがより良いでしょう。冬季うつは過食の傾向が強く、運動量の減少が体重増加を招くため、運動は重要です。
- ④.友人や家族と時間を共有することは、気分を改善し社会孤立を防ぐ素晴らしい方法です。冬季うつは毎年同じころに発症するので、逆算して対策することが可能かもしれません。食事・運動・気分転換などをし予防をしていきましょう。そして寒い時期を乗り越えましょう♪♪

トリプトファンを使用したレシピ♪

鮭とエリンギのふっくら蒸し

鮭・・・1切 エリンギ・・・2本 酒・・・小さじ2
塩コショウ・・・適量 小ネギ・・・適量 ポン酢・・・適量

- ①.クッキングシートを用意し、鮭が入る形に整える
- ②.鮭を入れ、酒・塩コショウをふる
- ③.エリンギをのせて、クッキングシートを閉じる
- ④.蒸し器があれば蒸し器で、なければ炊飯器に入れてご飯と一緒に炊く
- ⑤.出来上がったら、小ネギをのせてポン酢をかける

栄養満点の食事をとり、心も体も健康に！！
楽しく健康維持を心がけましょう😊♪♪



おせち料理を食べました



新年の始まりとして、おせち料理を堪能されました。おせち料理は、新年を祝い、一年の幸せを願う日本の伝統的なお料理です。一つひとつのお料理に、家族の健康や繁栄への願いが込められています。利用者様もおせち料理を食べながら意味をお話されました。ニコニコな笑顔で新年を迎えることができ大変良かったです😊！！！！