

富美岡荘ホームヘルプ事業所

生活豆知識



冬の間は消化が活発になるため食欲が旺盛になります。その結果食べすぎた分が未消化となり毒素として体内に蓄積されます。

過剰に摂取した油分も体内に蓄積されてしまい、春先のアレルギー症状(花粉症など)の原因になるとも言われています。

体内の毒素を排出するためには汗をかくこと。その手助けをしてくれるのが**レモン果汁が入った白湯**を飲むことです。

白湯には**新陳代謝を活発にして排泄を促す**効果があります。これだけでむくみ解消効果が感じられるかもしれません。

試してみてもいいですか？



やわらかな日差しが心地よく感じられる季節になってきました。3月20日は春分の日。昼と夜との長さが同じになる日です。また、自然をたたえ生物をいつくしむ日と言われるています。寒い冬が終わると思うと、少し清々しい気分になりますね。少しずつ体を動かし始めませんか？

「噛むチカラ」をきたえる調理、ワンポイント

◎硬さの工夫:噛みやすい、つぶしやすい硬さに

【ワンポイント】

皮を残す・・・きゅうりの皮はピーラーなどで全部向かずに「皮をむく」「残す」を交互にして縦縞に。



◎大きさの工夫:食べ物の硬さによって、大きさを調整

【ワンポイント】

隠し包丁・・・味をしみこみやすくする方法ですが、実は噛みやすくするテクニック！
* 細かく切りすぎない



◎まとまりの工夫:口の中で噛み砕いていくとまとまりのある方が食べやすく喉の奥に送り込みやすい

【ワンポイント】

とろみ・・・片栗粉であんかけにしたりマヨネーズやケチャップなどのとろみのある調味料を使う。また豆腐をつぶして和える方法もある。



今月の

介護川柳コーナー

ありがとう

指で背中に

祖母が書き

ネットより引用

ヘルプ事業所

苦情解決責任者
苦情受付担当者

後藤俊一
佐々木和美