

あさま苑だより ほのぼの

第45号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577



あさま苑まつり
今年も笑顔が咲きました



敬老会 正木社中様来苑



今年も毎年恒例の敬老会を開催しました。
正木社中の皆様に踊りを披露していただき
皆さん楽しめました。

祝100歳!!

伊藤 たまさん



最後には皆さんで伊勢音頭や炭坑節など
一緒に踊りました。

～キーホルダー～



～貝殻花瓶作り～



★作品制作で出来上がった作品をお持ち帰り頂く“お持ち帰りレク”も毎月行っております。持ち帰って頂いた作品はご自宅の玄関やお部屋に飾って頂いているそうで、こちらも皆さん楽しみにしてくれています。

～デコパージュ～



～絞り染め～



★月1回、ボランティア様に来て頂いて押し花・折り紙・フラダンス・民謡・タオル体操などの体験型ボランティア教室を開催しています。『次も入れといてな～』と次回の予約を入れていかれる利用者様もいて毎回、好評です♪

ちょっと豆知識 栄養図鑑 ～食物繊維は第6の栄養素～ **食物繊維を上手にとりましょう。**

食物繊維は、食物が胃から小腸へ移動する時間を遅らせ、栄養素の吸収を遅くします。炭水化物を含む食品がゆっくり吸収されるようになるので、インスリンの分泌が食べた分に追いつかない体質の人でも、食後の血糖値上昇をある程度抑えることができます。

また、コレステロールの原料となる成分を排出し、再吸収を防いで動脈硬化を予防したり、肥満の予防にもつながります。食物繊維は、積極的に摂るようにしましょう。

①食物繊維は足りていますか。

食物繊維の摂取量が十分であるかは、通便をみればわかります。1日1回大便秘がでることが目安になります。また、食物繊維が多い食事をすると、便の比重が軽くなるので、水洗トイレで便が水に浮きます。

②野菜をたくさん摂りましょう。

100gの野菜には、2～3gの食物繊維が含まれています。野菜300gを食べれば6～9gの食物繊維をとることができます。海藻やキノコ類にも食物繊維は含まれています。これらは、低エネルギーなので、安心です。毎日の食事にいろいろな野菜をとり入れましょう。

③和食を見直しましょう。

ごはんを中心とした和食は、全体に低エネルギーにしやすい点、食物繊維を摂りやすい点でおすすめします。汁物や主菜(肉・魚など)、副食(野菜)をとりいれた献立は、高炭水化物・低脂肪で摂取エネルギーがコントロールしやすく、組み合わせを工夫することで、食物繊維も十分摂れます。

きんぴらごぼう、ひじきの炒り煮、おからの煮付け、五目豆のような、昔からある日本のおかずを一品加えましょう。大豆、豆腐、納豆、おからなどの大豆製品、切干大根、ひじきなどは食物繊維が多く含まれています。和食をしっかり食べておけば、必要な食物繊維を十分摂ることができます。

④食物繊維を摂る工夫

1. 茹でてかさを減らせば、野菜をたくさん食べられます。
2. 野菜や海藻類などの具がたくさん入った汁物がおすすめ。
3. ふかした芋類は、皮ごと食べましょう。
4. 柑橘類を袋ごと食べたり、りんごなどは皮ごと食べましょう。

5. 食物繊維は食物の栄養成分の吸収を妨げるので、摂りすぎるとカルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルが吸収されなくなります。摂りすぎにも注意してください。

⑤食物繊維を多く含む食品

- あずき、グリンピース、さといも、西洋かぼちゃ、れんこん、くり、とうもろこしなど
- キウイフルーツ、いちご、びわ、いちじく、ももなど
- おから、きなこ、枝豆、納豆、ゆで大豆など
- アボカド

☆食物繊維の効果☆

食物繊維には、以下のような効果があります。

・肥満の予防…

カロリーが低く、よく噛んで食べるため、食べ過ぎを防ぐことができる。

・便秘の予防…

消化・吸収されず、腸内の老廃物を絡め取って体外に排出する働きがある。

・高コレステロール血症の予防…

コレステロールを絡め取る働きがある。

・大腸がんの予防になる。

・血糖値を低下させる作用がある。



食物繊維は1日15～20gは最低必要です。野菜料理など、1品のおかずとして、食事の中に取り入れることから始めてみましょう。食物繊維を積極的に摂取することで、生活習慣病の予防にもつながります。できるところから始めてみてはいかがでしょうか。



デイサービスの の コーナー



～フラダンス～



～押し花～



～折り紙～



～伊勢伝統民謡～



～タオル体操～



※あさま苑ホームページにも随時アップしておりますのでご覧ください。

青空喫茶

～初秋のお茶会～



9月12日、お昼からお天気に恵まれ、屋外にておやつを召し上がって頂きました。
小さな秋がみつけれられたでしょうか。



2月

節分
実演レク
鍋の日



※毎月、誕生会、
地域交流会や寿司の日
開催

1月

新年会
居酒屋
鍋の日



12月

クリスマス会
鍋の日

11月

文化祭
昼食実演レク

今後の行事予定

あさま苑ホームページより



ブログで、苑の行事などを随時紹介しています!! ぜひ、ご覧ください。

<http://www.asamaen.jp>

施設見学・相談は
随時行っております。

受付時間

AM9:00～PM4:00

お気軽にご相談ください。

年末まで1ヶ月余りとなりますが、楽しんでもらえるように行事が盛りだくさんです。これから寒くなりますが、体調を崩さないよう気を付けてください。

秋風が吹く中、あさま苑では初めて秋の青空喫茶が開催されました。春は何度か行っておりますが、今回は皆さんに秋を感じていただきながら、秋の味覚を楽しんでもらいました。

編集後記