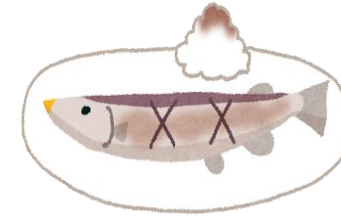




楽しく栄養だより



2019年11月号



冬期間の入浴の注意点

~この8つに気をつけよう~

- ①体調不良の時・飲酒直後は入らない
- ②脱衣所・浴室の温度差に注意
- ③お湯の温度は41℃以下
- ④入浴前後はコップ1杯の水分補給
- ⑤入浴前は足元からかけ湯を
- ⑥家族へひと声かけてから入浴
- ⑦浴槽のふたを置いて半身浴
- ⑧あがるときはゆっくりと



発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）
 TEL：0187-63-1111（内線169）
 東部（中仙庁舎内）TEL0187-56-7125
 西部（西仙北庁舎内）TEL0187-87-3970

老化を遅らせる！食生活指針

その9 「会食の機会を積極的につくる」

友人や知り合いと食卓を囲むと、食事の時間が楽しくなった経験はありませんか？体を作る基本は栄養ですが、家族や友人などと一緒に、楽しみながらいろいろなものを食べることで食欲が増し、もっとバランスのよい食事ができます。



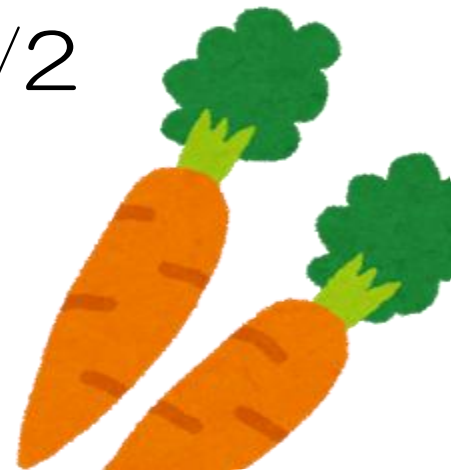
☆おいしい簡単 汁物レシピ☆

豆乳入りみそ汁



材料 (2人分)

- 大根 50g (3cmくらい)
- 人参 20g (2cmくらい)
- 油あげ 1/2枚
- えのきだけ 1/3袋
- ねぎ 5cmくらい
- 水 200cc (約1合)
- 調整豆乳 200cc (約1合)
- みそ 大さじ1と1/2
- だしの素 小さじ1/2



作り方

- ①大根、人参は食べやすい大きさに切る。
- ②油あげは干切り、えのきだけは3cm長さに切る。
- ③鍋に水とだしの素を入れ、①と②を加えて煮立たせる。
- ④③が柔らかくなったら、豆乳とみそを入れ弱火で静かに煮る。最後に薄切りにしたねぎを入れる。
(沸騰させないように注意する)