

栄養
豆知識

自律神経を整えましょう

春になると、体がだるかったり眠くなったりと体の不調が出てきがち。“これさえ食べればやる気が出る”というような魔法の食べ物はありませんが、毎日の食事に取り入れたい食品をご紹介します！

トリプトファン

自律神経のバランスを調整する「セロトニン」の材料で、アミノ酸の一種です。

食品：牛乳・チーズ等の乳製品や大豆製品、肉、魚、ゴマ、ナッツ、わかめ、卵黄、バナナ など

ビタミンB6

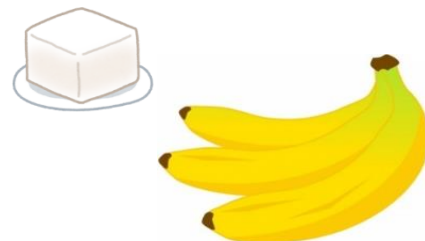
トリプトファンからセロトニンの分泌を促進させる働きがあります。

青魚、豚もも肉、牛レバー、大豆、小麦発芽、玄米、ニンニク、さつまいも、バナナ、かぼちゃなど

炭水化物

トリプトファンからセロトニンをつくる時のエネルギー源です。

白米・パン・麺類（玄米や雑穀ご飯、ライ麦パンがおすすめ）



この3つの栄養素を含んでいるバナナは特におすすめの食材ですよ！

開所記念寿司パーティー

寿司御膳の提供

地域の皆様のご協力・ご支援並びに入居者様・ご家族様のご理解・支えによって、今年度4月より、春香苑は15年目・第2春香苑は5年目を迎えることが出来ました。開所記念と致しまして、寿司パーティーを開催し、入居者様・利用者様に楽しんで頂きました。例年ならば職人さんを招き、好きなネタを好きなだけ食べて頂いていましたが、今年は感染対策と致しまして、個々での提供、『寿司御膳』として提供致しました。皆さま大変喜ばれ、「もっと食べたいよ～」などの声が聞かれました。



まぐろ2貫・サーモン・えび・穴子・玉子・鯛・ブリ・いくら合計9貫の提供。

お知らせ

今年度より、『栄養豆知識』として、食生活に役立つ情報・食品成分などの紹介や法人内での食事レクリエーション・行事食のイベント紹介など、食にまつわる情報提供ツールとして、毎月、栄養新聞を発行してまいります。今後ともよろしくお願ひいたします。

春香苑・第2春香苑 管理栄養士

今月の行事食

- 1日 松花堂弁当
赤飯・春の天ぷらなど
- 9日 お花見御膳
わかめ御飯・鯖塩焼など
- 12日 郷土料理 宮崎県
チキン南蛮など
- 29日 外食フェア
焼き鳥丼 など