

# ゆとりあ栄養課便り第 34 号



ゆとりあでは、施設の1階にある  
テイルームのベランダに梅の木が  
あります。右の写真は、今年収穫  
した梅の実です。

今回は、梅についてお話ししようと思います。



## 梅の代表的な効能

### その1 疲労回復効果

クエン酸が豊富で疲労物質である乳酸の生成を防ぐ効果があります。

### その2 ダイエット効果

クエン酸は、体内のエネルギーを効率的に生み出す働きをする為、  
代謝が上がり脂肪が燃焼しやすい身体を作ります。

### その3 防腐作用効果

梅干しに含まれるクエン酸やベンズアルデヒドは、微生物の繁殖を抑える効果  
があります。お弁当のおにぎり等に梅干を入れると時間が経っても腐りにくいと言  
われています。

この他にも、梅を摂取することによって身体に良い効果が得られると言われてい  
ます。しかし、梅は強酸性の為食べ過ぎると胃腸が荒れてしまいますので、食べすぎには  
注意が必要です。



## 6月行事食予定

8日 【からだ元気・歯を大切に！】

16日 【父の日】

19日 【季節食材の日】

24日 【おやつピュッフェ】

28日 【季節食材の日】



## 5月の行事報告



5日は、端午の節句で「鯉のぼり饅頭」を提供致しました。「可愛いお饅頭を食べるのがもったいない」と仰る入居者様が多くいらっしゃいました。

9日は、株式会社ヤクルト様に来設いただき、『おなか元気体操』を利用者様に向けて行って頂きました★

12日の母の日は行事食を提供。天ぷら、赤飯、玉子豆腐等を召し上がっていただきました。「赤飯が良く炊けているね」とお褒めのお言葉を頂戴しました。

28日ユニット型の外出レクは、近くの喫茶店まで行きお好きなカフェドリンクをご自分で選んで飲んで頂き、おやつで菓子パンを頂きました。「楽しかった！また是非行きたいわ」等の声が聞こえてきました。

またその他にも、食事委員会内でトロミ剤の勉強会を行いました！！こちらはトロミ剤の業者の方を講師にお招きして、新人職員を中心に多職種の方々と一緒にトロミの特性や正しいトロミの付け方を学びました。普段の業務に活かせる知識が満載でとても勉強になりました。今後も利用者様に喜んでいただけるような食事の提供やレクの開催や勉強会を随時実施していきたいと思っております★