

* 今月の行事食 *

9月16日(月)
敬老の日メニュー



献立

- ・うな井
- ・雷汁
- ・がんもの煮物
- ・シャインマスカット

日中も涼しい日が続いて、すっかり秋ですね~
急な天候の変化に体調崩さないよう、気を付けましょうね!!

9月の第3月曜日は敬老の日です(*´艸`) 長年にわたり社会に尽くしてきた方々を敬愛し、長寿をお祝いします。

厨房からは日ごろの感謝を込めて、敬老の日献立を提供しますよ★お楽しみに!

献立ひとくちメモ

9月2日(月) 朝食『ピカタ』

ピカタとは、イタリア料理に由来する西洋料理のひとつ。日本では食材に塩・コショウなどで下味をつけてから小麦粉をつけ、粉チーズを混ぜた溶き卵をたっぷりとからませてソテーにしたものが知られています。

9月16日(月) 昼食『雷汁』

豆腐をくずしながらごま油で炒め、だし汁・ねぎを加えて味噌やしょうゆで調味した汁物。

名前の由来は、熱した油で豆腐を炒めるとき、バリバリと雷のような大きな音がすることからだそうです。

バンバンジー
9月18日(水) 昼食『棒棒鶏サラダ』

棒棒鶏は蒸した鶏肉を細かく細切りにして、^{ちーまーじゃん}芝麻醬やラー油・醤油・酢・ゴマ油・唐辛子の辛めのソースをかけて食べる四川料理です。日本では日本人の口に合うように辛みを調整しています。

棒棒鶏の名前の由来は、鶏肉を棒で叩いて柔らかくして食べていたことからだそうです♪

9月20日(金) 昼食『メヌケ』

メバルの仲間。深い海に生息するため、引き上げられたとき水圧で目が抜け出すことから「メヌケ」と呼ばれています。



自分のBMIと適正体重を知ろう！

BMI(Body Mass Index)とは、成人の体格指数のことで、肥満や栄養状態の判定に用います。**BMI22**の 때가最も病気になりやすく、**健康的**であると言われています。

▶身長と体重からBMIを求めてみましょう！

〔 ※身長の単位は「m」です。例：160cm人→1.6m 183cmの人→1.83m 〕

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

BMI	18.5 未満	18.5~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0 以上
判定	やせ	標準体型※	肥満度 I	肥満度 II	肥満度 III

※標準体重…50歳~69歳：20.0~24.9 70歳以上：21.0~24.9

▶自分の適正体重を求めてみましょう

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{BMI } 22 \times \text{身長 (m)}^2$$

いかがでしたか？BMIで体組成(身体が何でできている)まではわかりませんが、確実に痩せ型か肥満型かどうかは言えませんが目安として知ることができます。

また、最近では《やせ》の高齢者も増えてきています。

「健康を保つためには肥満を防ぐ」という考えは、世間一般的に広まっているようですが、「痩せを防ぐ」ことを意識している人は少ないのではないのでしょうか。

特に高齢者にとって、痩せないようにすることはとても大切なことなのです。

食事量が低下し痩せてしまうと低栄養状態になり、健康上大きなリスクを伴います。



低栄養状態になると・・・

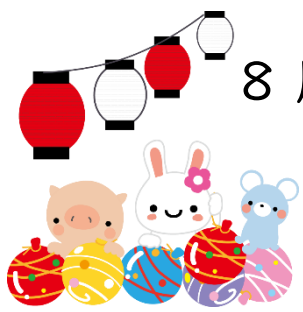
- ・ 元気が出ない
 - ・ 骨、筋肉量、体脂肪の低下
 - ・ 内臓など器官の衰え
 - ・ 免疫力の低下
- などの症状が起こりやすくなります。

こうなると体力が衰え、日々の活動量が減り、食欲が更に低下して**低栄養が酷くなる**という**悪循環**に陥ってしまいます。その結果、寝たきりに△△△

まずは1日3食栄養バランスの良い食事を摂ることから始めてみましょう♪

🌟🌟🌟🌟🌟🌟 8月のインターコート藤 🌟🌟🌟🌟🌟🌟

今年もかなり暑い夏でしたね…。厨房は火を使うので、室温計が40℃になった日もありました(_ _;) 残暑は例年より感じられず、朝晩は涼しいですね！

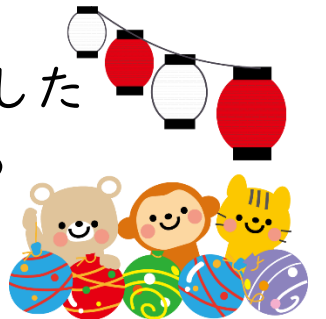


8月にはインターコート藤のビッグイベント「納涼祭」がありました

各棟素敵な飾りつけやイベントが催され、楽しかったですね♪

厨房からは納涼祭弁当をお届けしました♡♡♡

お味はいかがでしたか??



🌸 献立 🌸

太巻き 2種・いなり寿司・すまし汁・天ぷら
野菜のゼリー寄せ・香の物・デザート



納涼祭は8月4日(日)に行われました。
(ショートステイは8月2日に行いました。)
ボランティアによる演奏会や、職員による
おいしく楽しい屋台がありました☺



綿あめ作りに挑戦🌟
上手に作れました

🌸(*^w^*)🌸



施設内もとても素敵でしたね♡



ペットボトルキャップで
モザイクアート！
回収・色分け・貼り付けとみんなで
協力して作り上げました♪



フレスコカンパニー
(厨房)の調理員さん
のミニ個展！
とっても可愛らし
かったですね♡



華やかに打ち
上げられた花火！
キレイですね～
たまや～🌸



初めての企画、
「くじ引き」！
素敵な景品は
当たりましたか？



わっしょい！



夜には盆踊りや
お神輿・花火大会が
行われました☆
素敵な夏の思い出
になりましたね！
(♡´ω`♡)