

あおば10月

平成30年
10月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



『 ライフステージに合わせた食生活のポイントと サプリメントの正しい使い方 』



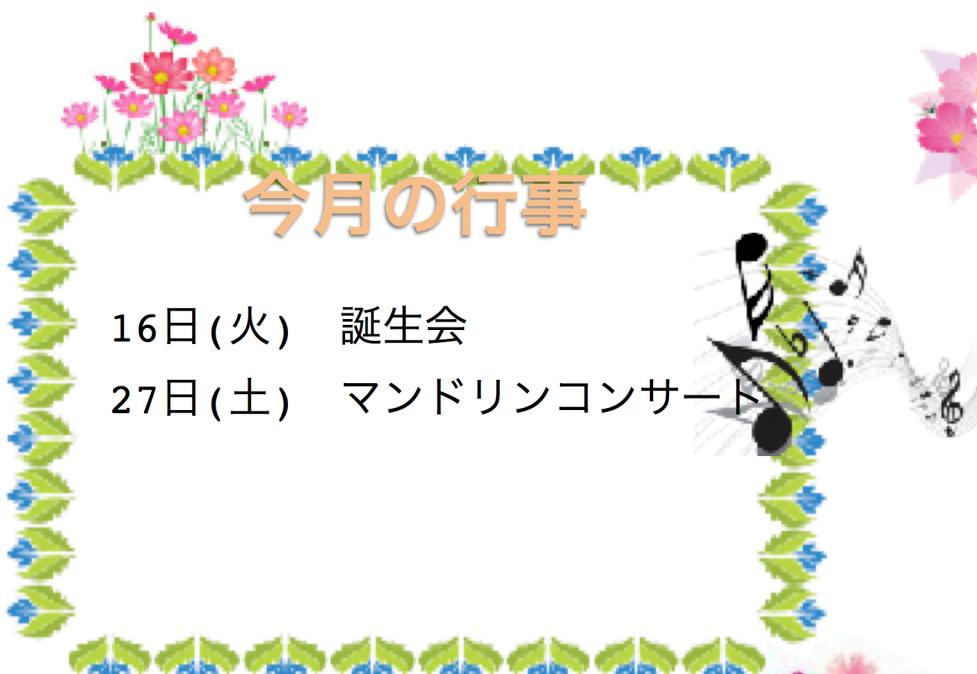
看護部長 高崎裕子

免疫力は年齢や体格等によって差があります。高齢期の食生活のポイントをお伝えします。高齢になると老化が進み、免疫力だけでなく、カラダそのものの機能がダウンしていきます。食欲も落ちてくるので無理なく食べられる範囲でおいしい食事をとるようにしましょう。料理の品数はそのままで食べる量だけを減らしていくと栄養のバランスがとりやすくなります。又年齢が上がるにつれて、腸内は悪玉菌が増えやすく、善玉菌が少なくなりがちです。ヨーグルトや納豆等発酵食品や乳酸菌飲料を日常から摂取するように心がけることが大事です。

食事では補えない栄養を補給できると昨今サプリメントをよく目にします。特定の食品成分に免疫力アップ効果があるという事が認められています。その有効性を耳にすると、サプリメントで補給すれば免疫力アップに効果がありそうに思えますが、栄養素や機能性成分も食品の1つの成分しかありません。私たちは「食事」で同時に沢山の食品を食べています。それぞれの成分が持ち合わさり体内で複雑に作用し、健康効果を高め合っています。私たちの体は栄養素や特定の成分のみで強化することはできません。むしろ逆に悪影響さえ出てしまう事もあります。

しかし、現代社会ではバランスのとれた食事をとる事が難しくなっています。外食や弁当・惣菜等栄養より美味しさや満足感を重視して作られているものが多いようです。外食・弁当は、糖質・蛋白質・脂質と言った三大栄養素はそれでも、ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足を招きます。そこで不足分を補うアシスタントとしてサプリメントを使ってみるのは一つの方法です。サプリメントはライフスタイルを変えにくい人にとっては現実的な選択肢と言えます。マルチビタミンなどで全体的な不足を底上げしてみると、新陳代謝がスムーズになり疲労感が軽減したりします。個別の栄養素よりも全体の栄養バランスを整える事を目的に利用してみると良いですね。





今月の行事

16日(火) 誕生会

27日(土) マンドリンコンサート

職員紹介

栄養科

氏名 葛西 奈月

趣味 ... 映画鑑賞

あなたが幸せを感じる時は? ... 動物園で動物を見ている時、自宅のインコと遊んでいる時。

入職にあたって一言 ... 前向きに頑張っていきたいと思います。宜しくお願いします。



職員によるソーラン



ボランティアの皆様による民謡



入所者様のバイオリン演奏に合わせて合唱