

April
4 卯月
月



平成23年4月1日

栄養だより

新しい生活が始まる四月。そして、暖かな日差しに誘われて春の風景を探しに行きたくなりますね。ライフモア保土ヶ谷でも4月6日、7日はお花見にお出かけです。昔、桜の開花は稲の成長を司る神様が降りてきた知らせと考えられていました。そこで桜の下にお酒や食べ物をお供えして豊作を祈願したことから花見の習慣が始まったといわれているそうです。また、4月のお楽しみ献立では、お花見の雰囲気をお食事でも味わっていただきたく思います。



おやつ お饅頭	おやつ	白和え	春野菜のてんぷら	桜散らし寿司	お花見御膳
	ブラマンジェ 果物添え	たらの芽 筍 空豆 さつま芋 海老		ライフモア保土ヶ谷 平成二十二年四月十三日	

4月の行事食



3月行事報告 クッキング桜餅



29日は季節の献立として 昭和を懐かしむお昼としてにすいとん献立です。喫茶、お誕生会も予定しています。

桜餅



謹んで地震による災害にお見舞い申し上げます。

被災時の栄養学—なにが大切か—栄養摂取の優先順位

身体に必要な栄養はいつも誰にとってもみんな同じです。突然の混乱の中で人は食べることを忘れてしまいがちですが、成人は1日、汗や尿で2リットルくらいの水分が自然に失われ、補給しないと脱水になってしまいます。まず、水分は忘れずに取りましょう。1日くらいは水のみでも大丈夫です。次に優先すべきは、エネルギー源です。3日間くらいはエネルギーの補充のみでも大丈夫です、1週間ころからそろそろたんぱく質不足の影響も出てきます。3日目以降は、たんぱく質やビタミンを意識的に取るとよいでしょう。ミネラルは体内備蓄もありますので、優先順位をつけるとすれば、これが最後になります。

また、災害時のストレスは心身に大きな影響を与えます。ですから、持ち前の免疫力がとても大切になってきます。被災地の皆様の楽しい食卓が1日も早く戻りますように！

