

《チョコレート健康パワー》

2/14はバレンタインデーチョコレートをプレゼントする方、もらう方、多くの方がチョコレートに接する機会が多いかと思います。今回はチョコレートの栄養についてご紹介します。



●カカオポリフェノールの効能

がんや動脈硬化等さまざまな病気の原因といわれる活性酸素を抑える働きがあります。

●動脈硬化の予防作用

カカオポリフェノールはLDL-コレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化等の生活習慣病の予防に効果的です。

●ミネラル・食物繊維が豊富

チョコレートはカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛等のミネラルや食物繊維がバランスよく含まれています。

『疲れるとどうしてチョコレートを食べたくなるのでしょうか？』

チョコレートに含まれる糖類は吸収が早くすぐにエネルギーになります。テオブロミンという苦味成分には脳を刺激する働きがあり、集中力、記憶力をアップさせる働きがあるので疲れているときや何かに集中したいときにはおすすめです。ただし疲労回復に効果的でも**食べすぎは禁物**です。



栄養室 & 厨房便り



節分



2月3日は節分です。

節分とは文字通り節（季節）の分かれ目。節分に行う豆まきは季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立てそれを追い払う儀式です。

2月3日 昼食 節分献立

恵方巻きではなく食べやすいちらし寿司を提供しました

ちらし寿司
鶏のみぞれ煮
春菊胡麻和え
節分汁
(大豆入り)



あつたか おでん

1月17日に外出デーを実施しました
(これは順番で行っている行事になります。)

外出といっても今は気軽に外には出られないので施設内で場所を変えて実施しています。利用者様6人でおでん昼食会をしました。



メフォスさんより
おでん鍋
をお借りしました



前から
リクエスト
してたんだよ
おいしいよ!

温かくて
おいしいね!
たくさん
食べられるよ!



「寒い冬にはおでんだよね！美味しいね！」などとお話しされながら食べていました。いつもよりたくさん召し上がっていました。

