

ほほえみ ニュース

令和6年 10月 10日発行 第 275号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：山本 潤子

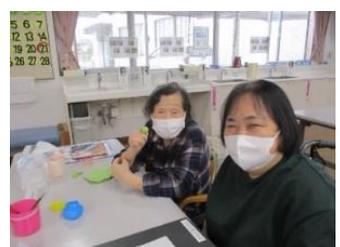


～ガーベラ～

「希望」「常に前進」という花言葉を持つガーベラは、さまざまなカラーがあり、色鮮やかな花束にアレンジできます。鉢植えとして贈るのも良いでしょう。

デイケアNEWS

デイケアでは、たくさんのぶどうが実りました。作っていると食べたくなってしまいましたね。



栄養科からのお知らせ



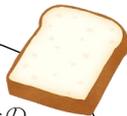
栄養科から

新米の季節！お米(ごはん)を食べよう！

お米がおいしい季節となりました。お米は日本人の食事に欠かせない主食ですね。今年は深刻なコメ不足が全国で起き、スーパーなどのコメ売り場で品薄の状態が続いていました。改めてお米の大切さについて考えさせられた出来事です。しかしながら、食の欧米化によって日本人のお米の消費量は減っているのも現状のようです。今回はお米の栄養とその効果についてご紹介します。

脂質 0.5g

少ない量で大きなエネルギーのもとになる
食パン6枚切り約1/6枚(11g)分



タンパク質 3.8g

エネルギーのもとになり筋肉や内臓を作る牛乳コップ1/2杯(111ml)



糖質 55.7g

身体を動かすエネルギーのもとになるじゃがいも約3個分(316g)分

亜鉛 0.9mg

身体の成長を促し傷の治りを早めるブロッコリー約1/2個(130g)分



お茶碗1杯 150g 252kcal の

ごはんにはこんなに栄養があるんだよ！

ビタミンB1 0.03mg

糖質をエネルギーに変え疲労回復に役立つキャベツの葉約1~2枚(75g)分



鉄分 0.2mg

血液のもとで不足すると貧血などになるほうれん草約1~2枚(7.5g)分



食物繊維 0.5g

腸の働きをよくして便秘や大腸がんを防ぐセロリ約1/3本(30g)分



お米は栄養の宝庫なんだ！



レクリエーション風景

レクリエーションの様子です。手足を使って考えながら行えるように工夫しています。いつもご参加ありがとうございます。

足で輪投げ



キャップでポイ



高さくらべ



紅白玉ころがし



おやつ🍰

おやつを紹介させていただきます。フルーツ杏仁、フルーツ寒天、珈琲ババロア、チーズケーキ。甘さ控えめで手作りですよ。♡



祝 9月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます