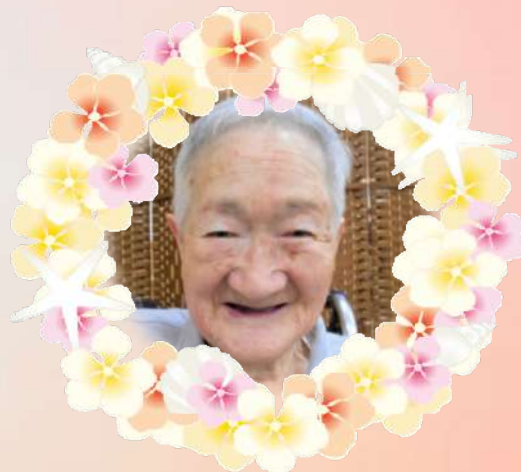


なごみ通信

お誕生日

おめでとうございます！



7月18日(火)

7月のお誕生日会が行われました。

いつも明るく、はつらつとされている皆さま。そんな皆さまに私たちも元気もらっています。これからもお元気でなごみケアセンターをご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

9月の行事予定

- 1日：『なごみワイワイ感謝祭』
- 20日：『誕生日会』
- 22日～28日：『お楽しみ風呂ウィーク』

先日のなごみ健康教室で栄養士講話が行われました。今回の講話のテーマはバランスの良い食生活でした。10食品群をとりいれながら、主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食生活を心掛けましょう！

10食品群の合言葉は『**さあ にぎやかに いただく**』です♪

昨日の食事は何品目当てはまりますか？1日7品目以上を目標にしましょう！



※持病等により主治医等の指示がある方はそちらに従ってください。

主食

ごはん・パン・麺

体を動かすエネルギー源です。
自分に合った量を覚えましょう。



10食品群

さ

魚(干物や加工品・エビ・イカも)

動物性たんぱく質やカルシウム、
ビタミンDが豊富。
1日1切れ程度食べましょう。



か

海藻(のりやひじきなど)

低エネルギーでも、
ミネラルと食物繊維が豊富。



に

あ

油(炒め物、ドレッシング等)

適度な油脂は細胞などをつくる
のに必要。大さじ1杯程度
取りましょう。



い

いも類

1日1品上手に料理に
取り入れましょう。
蒸かしてお菓子の代わりに。



に

肉(ウインナー・ベーコン等の加工品も)

強い体を作るスタミナ源です。
1日の目安は
薄切り肉3枚程度です。



た

卵

いろいろな調理法で簡単に
たんぱく質がとれます。
1日1個程度食べましょう。



ぎ

牛乳・乳製品(チーズ・ヨーグルト等)

たんぱく質とカルシウムは豊富。
1日に牛乳1杯(200ml)程度
とりましょう。



だ

大豆・大豆製品(豆腐や油揚げ等も)

たんぱく質の元となる必須
アミノ酸や、カルシウムも豊富。
豆腐なら1日1/4丁程度。



や

野菜(緑黄色野菜)

ビタミンや食物繊維を十分に
とれます。1日5品(350g)の
野菜料理を目標に！



く

果物

ビタミン・ミネラルが多く、
食物繊維もとれます。
適量(1日200g程度)を取り入れて。



お知らせ

ご利用者様のお手元に、新しくなった『**介護保険負担割合証**』が市から送付されていると思います。なごみケアセンターでの確認が必要となりますのでご利用時にご持参ください。また、『**介護保険負担限度額認定証**』も新しく送付された方は『介護保険負担割合証』と合わせてご持参ください。

介護保険負担割合証は**桃色**、
介護保険負担限度額認定証は**オレンジ色**です

